

บทที่ ๔

วิธีปฏิบัติเพื่อละกามคุณ ๕ ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

สิ่งที่บุคคลไปกำหนดว่า น่ารักใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ โดยนัยหนึ่งก็คือ คุณของกาม ซึ่งหมายความว่าถึงวัตถุกามนั้น ในระดับหนึ่งก็เป็นคุณเพราะเป็นเรื่องของโลก คือเป็นคุณประเภทโลก ๆ อำนวยประโยชน์ในระดับโลก ๆ ดังนั้น เรื่องรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เกิดขึ้นมาจากสัมผัส แล้วใจไปกำหนดหมายถึงสิ่งเหล่านั้นว่า น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ กิเลสสายโลภะ ตัณหา ความยินดี ก็บังเกิดขึ้น ถ้ากำหนดใหม่ว่ารูปไม่สวย เสียงไม่เพราะ กลิ่นไม่หอม รสไม่อร่อย สัมผัสไม่น่าจับต้อง ปฏิฆะ คือ ความไม่พอใจไม่ยินดี ไม่ต้องการจนถึงกับมุ่งที่จะทำลายล้างไป และในขณะเดียวกันรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี่ก็เป็นทางให้เกิดธรรมะได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกำหนดยุทธวิธีของบุคคลเป็นประการสำคัญ วิธีการปฏิบัติเพื่อละกามคุณ ๕ จึงเป็นวิธีการที่มีความสำคัญในการเรียนรู้กามคุณ และการละกามคุณ ๕ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดหัวข้อในการศึกษาไว้ดังนี้

- ๔.๑ วิธีการปฏิบัติเพื่อละกามคุณ ๕ ด้วยไตรสิกขา
- ๔.๒ วิธีการปฏิบัติเพื่อละกามคุณ ๕ ด้วยปหาน ๕
- ๔.๓ การละกามคุณ ๕ ขณะเกิดทางอายตนะ
- ๔.๔ การเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อละกามคุณ
- ๔.๕ สรุป

๔.๑ การละกามคุณ ๕ ด้วยไตรสิกขา

วิธีการละกามคุณ ๕ หรือกิเลสสามารถจำแนกได้เป็น ๓ ระดับ คือ

กิเลสในพระพุทธานุสสา มี ๓ ระดับ^๑ คือ วิตีกกมกิเลส ปริยฐานกิเลส และอนุสัยกิเลส ซึ่งวิธีการละที่แตกต่างกัน กล่าวคือ

^๑ พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตภาโณ), **ธรรมปริทรรศน์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศาสนา, ๒๕๒๙), หน้า ๓๔๘.

การละวัติกกมกิเลส^๒ ด้วยศีล การกำจัดกามด้วยศีล การใช้ศีลกำจัดกามนั้นก็เพื่อให้ใช้อินทรีย์สังวร คือ สारรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ไม่ให้ยินดียินร้ายเมื่อเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสทางกาย และแม้แต่รับอารมณ์ทางใจ ถ้าหากว่าตาเราได้ประสบสิ่งเหล่านี้ก็ให้เห็นว่ามันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ยินดียินร้าย คือสාරรวมตา สारรวมหู สारรวมกาย และสારรวมใจเสีย ถ้าเราอยู่อย่างมีความสාරรวม กามก็เบียดเบียนใจได้ยาก นี่ก็คือการกำจัดกามด้วยอำนาจศีล (ได้กล่าวในรายละเอียดในบทที่ ๓ แล้ว)

การละปริยฐานกิเลส^๓ ด้วยสมาธิ การกำจัดกามด้วยสมาธิ คือ ตัวอย่างเช่น ใช้อุสภกรรมฐานเป็นตัวกำจัดกามโดยตรง เพราะกามฉันทหรือกามราคะนั้น จะบางเบาลงไปหรือจะลดลงไปได้ ก็เมื่อบุคคลนั้นพิจารณาร่างกายของตนเองและของคนอื่นให้เห็นว่า เป็นของน่าเกลียด ปฏิกุศล ไม่งามทั้งสิ้น เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อุจจาระ ปัสสาวะ เสลด เลือด เหงื่อ เป็นต้น อยู่ในร่างกาย เมื่อพิจารณาตามความเป็นจริง โดยความเป็นอุสภกรรมฐาน เพื่อให้จิตเกิดความสุข ก็เป็นลักษณะของสมาธิ

การละอนุสัยกิเลส^๔ ด้วยปัญญา การกำจัดกามด้วยปัญญา คือใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสังขารทั้งของเราเอง ทั้งของคนอื่น ให้เห็นว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่มีอะไรที่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นเรา เป็นของของเรา เป็นตัวเป็นตน เราเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นสิ่งที่สมมุติเรียกกันไปเท่านั้นเอง แต่ถ้าว่าโดยปรมาตม์แล้ว มีแต่นามกับรูปเท่านั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ท่านผู้ฉลาดจึงไม่ติดในสิ่งเหล่านี้ เพราะถ้าไปยึดมั่นถือมั่นมากเท่าใด ก็มีความทุกข์มากเท่านั้น ปล่อยว้างลงเสียได้เท่าไรก็เป็นสุขมากเท่านั้น ฉะนั้นการใช้ปัญญาทำลายตัวกามนี้เป็นการทำลายโดยเด็ดขาด เพราะเป็นการทำลายอย่างสิ้นเชิง

พระอรธกถาจารย์ท่านเปรียบกิเลสว่าเป็นป่า คงเพราะลักษณะของป่ามีสภาพรกชัฏ น่าสะพรึงกลัว และมีสัตว์ร้ายนานาชนิดอาศัยอยู่ ส่วนการเปรียบกิเลสที่ให้อธิบายใน ประวัติการ (กิเลสที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน) เป็นหมู่ไม้ในป่า คงเป็นเพราะสภาพของป่ามีแมงไม้ นานาพันธุ์เจริญเติบโตเป็นองค์ประกอบส่วนใหญ่ของป่า เหมือนความหลากหลายของกิเลสที่ออกเงยภายในจิตใจ บางแห่งมองกิเลสว่าเป็นหมู่ไม้ในป่า ดังความว่า กิเลสใหญ่ ๆ ทั้งหมด ที่คร่าไป

^๒ พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตฺตาโณ), **ธรรมปริทรรศน์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศาสนา, ๒๕๒๙), หน้า ๓๔๘.

^๓ อ่างแล้ว

^๔ อ่างแล้ว

ในภพ ชื่อว่า ปา กิเลส ๔ ทั้งหลายที่ให้อำนาจในปวัตติกาล ชื่อว่า หมูไม้ที่ตั้งอยู่ในป่า การที่บางแห่งมองกิเลสว่ามีลักษณะหนาแน่น มีหลายประการ และเกี่ยวพันในวัฏฏกาม (สิ่งน่าใคร่) ดังความว่า กิเลสเหล่านี้ แม้ทั้งหมด โดยประการทั้งปวง หนาแน่น มีประการต่าง ๆ ชานไป ข้องขัด ถูกคล้องเกี่ยวพัน ตั้งอยู่ โดยประการนั้น ๆ ในวัฏฏกามนั้น ด้วยอำนาจแห่งอารมณ์ทางวัตถุทวารเป็นต้น อาการที่กิเลสชานไปตามอารมณ์ทางทวารมีจักขุทวารเป็นต้น เป็นอันตรายต่อจิตใจ เปรียบเหมือนกอไทร หรือเถาวัลย์ที่คดเคี้ยวเกี่ยวพันต้นไม้จนยืนต้นตาย บางแห่งเปรียบกิเลสเป็นเช่นกับศัตรู ดังความว่า ธรรมดากิเลสเป็นเช่นกับศัตรู ศัตรูที่ชื่อว่านิคมน้อยย่อมไม่มี เมื่อได้โอกาสแล้ว ย่อมทำให้ถึงความพินาศ กิเลสแม้เพียงเล็กน้อย เมื่อเจริญขึ้นแล้ว ย่อมให้ถึงความพินาศอย่างใหญ่หลวงกิเลสเปรียบเหมือนยาพิษ หัวผี อสรพิษ ธรรมดากิเลสเป็นเช่นยาพิษชนิดร้ายแรง เป็นเช่นหัวผีที่ถูกบ่งเปรียบเหมือนอสรพิษ เป็นเช่นกับฟ้าผ่า^๕ สิ่งดังกล่าวนี้ แม้น้อย แต่สามารถทำอันตรายได้อย่างมหันต์ เช่นเดียวกับกิเลส เพราะกิเลสเป็นแดนเกิดของความชั่วทั้งปวง จึงไม่ควรประมาทในความเล็กน้อยของกิเลส บางแห่งท่านมองอกุศลธรรมทั้งปวงว่าเป็นกิเลส เพราะเป็นเหตุให้เดือดร้อนและเป็นเหตุเบียดเบียน ดังความว่า กิเลสทั้งปวง ธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอกุศลทั้งหมด ชื่อว่ากิเลส เพราะอรรถว่าเข้าไปให้เดือดร้อน และเพราะอรรถว่า เบียดเบียน นอกจากนี้ กิเลสยังมีความจมลง (แนบแน่นอยู่กับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖) เป็นลักษณะ^๖

การปฏิบัติหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นจะต้องใช้ทั้งศีล สมาธิ และปัญญาเข้าทำลาย กิเลสทุกชนิดไม่ว่ากิเลสอะไรจะเกิดขึ้นในตัวเรา ถ้าเราใช้ไตรสิกขาทั้ง ๓ ประการนี้เข้าทำลายแล้ว สิ่งเหล่านั้นจะเบาบางและหายไปในที่สุด โดยใช้ศีลเป็นตัวกำจัดกิเลสอย่างหยาบ สมาธิเป็นตัวกำจัดกิเลสอย่างกลาง และใช้ปัญญาเป็นตัวกำจัดกิเลสอย่างละเอียดแต่อย่างไรก็ตาม แม้กามนี้มองดูว่าเป็นกิเลสคล้าย ๆ ธรรมดาซึ่งคนสามัญทั่วไปก็มีด้วยกันทุกคน แต่ก็ยากที่จะละได้ เพราะคนในโลกนี้โดยทั่วไปแล้วยังติดอยู่ในกาม ถ้าหากว่าไม่ใช้ปัญญาเข้าพิจารณาแล้ว บุคคลจะตกอยู่ในกาม ถูกลูกศรคือกามทำลายบุคคลนั้นให้เดือดร้อนวุ่นวายหาความสุขใจที่แท้จริงไม่ได้ หาความวิเวกไม่ได้ เพราะฉะนั้น เมื่อเราเห็นว่ากามนั้นมีโทษนานัปการอย่างนี้แล้ว ก็ต้องพยายามถอนตนออกจากกามเสีย

๔.๑.๑ การละกามคุณ ๕ ด้วยวิธีศีลสิกขา^๗

^๕ พุ.ชา.อ. (ไทย) ๔/๒/-/๔๐๑.

^๖ ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/๖๑/๑๒๔-๑๓๒.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๔.

อธิสัสสิกขา เป็นสิกขาขั้นแรกสุด สัสสิกขา แปลว่า สิ่งที่เราควรศึกษาหรือควรอบรมที่เป็นขั้นศีล แม้จะมีการจำแนกไว้เป็น ศีล ๕ ศีล ๘ หรือ ศีล ๒๒๗ และอื่น ๆ อีกเป็นอันมากก็ตาม แต่รวมใจความแล้ว ก็อยู่ตรงที่เป็นการปฏิบัติเพื่อความปรกติสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้น ๆ ที่เป็นไปทางกาย ทางวาจา ทั้งที่เกี่ยวกับสังคม หรือส่วนตัว หรือสิ่งของต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่ ศีลช่วยให้คนอยู่อย่างผาสุก ไม่มีเรื่องรบกวน แต่อันสำคัญที่สุดของศีลอยู่ที่การเป็นบาปฐานที่งอก ที่เกิด ที่เจริญสมาธิ สัสสิกขาจึงเป็นการเตรียมเบื้องต้นให้เป็นผู้อยู่ในโลกด้วยลักษณะที่สะอาดบริสุทธิ์ซึ่งจะส่งเสริมให้เกิดสมาธิในขั้นต่อไปได้ง่าย ถ้ามีเรื่องรบกวนมากก็ยากที่จะเกิดสมาธิ

การละและขจัดกามคุณ ๕ ด้วยศีล

ศีล นั้นอาจจะมองในแง่ของระเบียบวินัยเพื่อสร้างสังคมที่เรียบร้อยอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุขเป็นสภาพเกื้อกูลแก่การดำเนินชีวิตและปฏิบัติกิจของสมาชิกทั้งหลาย (ศีลระดับวินัย) ก็ได้ มองในแง่ของความประพฤติดีงามของบุคคล ซึ่งมีความสัมพันธ์ที่ดีงามกับผู้อื่น เป็นผลดีแก่ชีวิตของตัวเองและคนอื่นทั้งหลาย ก็ได้ มองในแง่เครื่องมือคุมความประพฤติทำให้กายวาจาเรียบร้อยงดงามอยู่ในระเบียบก็ได้ มองในแง่^๘ เป็นข้อปฏิบัติสำหรับกำจัดกิเลสชั้นหยาบที่แสดงออกทางกายวาจา ขัดเกลาคณให้ประณีตขึ้นก็ได้ มองในแง่เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมกายวาจาและอาชีวะให้อยู่ในสภาพพร้อมที่จะเป็นพื้นฐานของการฝึกปรือคุณภาพจิต และการใช้สมรรถภาพของจิตอย่างได้ผล ในระดับสมาธิก็ได้ มองในแง่เป็นสภาพปกติทางกายวาจาและอาชีวะของผู้ที่มีชีวิตดีงาม หรือคนที่ได้รับการฝึกอบรมดี มีการศึกษาแท้จริง บรรลุนิยามธรรมอันสูงแล้วก็ได้ เมื่อว่าโดยย่อที่สุด

ธรรมขั้นศีล หรือ ศีลในแง่ที่เป็นธรรม ได้แก่ หลักความประพฤติระดับกายวาจาและอาชีวะที่นำมาแนะนำสั่งสอน โดยถือเอาภาวะที่ควรจะมีควรจะเป็น ตามธรรมชาติเป็นหลัก และผู้ปฏิบัติตามหรือฝ่าฝืนย่อมได้รับผลดีหรือชั่วโดยรับผิดชอบต่อกฎธรรมดาของธรรมชาติเองโดยตรง อีกอย่างหนึ่ง หมายถึง การปฏิบัติตามธรรมขั้นศีลก็ดีตามวินัยก็ดีที่กลายเป็นความประพฤติประจำตัวของบุคคลแล้วเป็นศีล หรือศีลในแง่ที่เป็นวินัย ได้แก่ กฎระเบียบข้อบังคับที่กำหนดขวางกั้นขึ้นเป็นบัญญัติทางสังคม เพื่อกำกับความประพฤติของบุคคล ตามความมุ่งหมายจำเพาะของหมู่ชนหรือชุมชนนั้น โดยมากมุ่งเพื่อสนับสนุนการ ปฏิบัติตามธรรมให้แน่น

^๘ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๘/๖๔.

แพ้นยั้งขึ้น และผู้ฝ่าฝืน (มักจะ) ต้องได้รับโทษตามความรับผิดชอบต่อชุมชนหรือสังคมนั้นอีกชั้นหนึ่ง ต่างหากจากผลทางจิตใจตามกฎธรรมชาติดี อีกอย่างหนึ่ง หมายถึง วิธีฝึกให้คนมีศีลธรรมมีทั้งที่เป็นศีล เป็นสมาธิ และเป็นปัญญา ตามวินัยเป็นศีลอย่างเดียว แต่ในเวลาเดียวกันสมาธิ และปัญญา เป็นธรรมอย่างเดียว ส่วนศีลเป็นธรรมก็มี เป็นวินัยก็มี วิธีกำหนด คือ ธรรมเป็นเรื่องของธรรมชาติ วินัยเป็นเรื่องของสังคมหรือเกิดจากฝีมือของมนุษย์

ข้อปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลส (กามคุณ ๕) ด้วยศีล

ข้อปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลส (กามคุณ ๕) ด้วยศีล ตามนัยพระวินัยปิฎก มีการเปรียบลักษณะกิเลส (กามคุณ) ว่าเป็นสิ่งมัวหมอง ทำให้พระภิกษุ ในพระศาสนาหมัวมา หมดสง่าราศี ดังปรากฏความตอนหนึ่งว่า ภิกษุทั้งหลาย อุปกิเลสที่เป็นเหตุให้สมณพราหมณ์พวกหนึ่งมัวหมอง ไม่สง่า ไม่ผ่องใส ไม่รุ่งเรือง ๔ ประการ ดังนี้ “สมณพราหมณ์พวกหนึ่ง ถูกราคะและโทสะปกคลุม ถูกอวิชชาหุ้มห่อ ยินดีรูปที่น่ารัก ตี๋มสุราและเมรัย เสพเมถุน เป็นคนมีดบอด ยินดีทองและเงิน สมณพราหมณ์พวกหนึ่งดำเนินชีวิตด้วยมิจฉาชีพ พระพุทธเจ้าผู้เป็นเผ่าพันธุ์พระอาทิตย์ ตรัสอุปกิเลสที่เป็นเหตุให้สมณพราหมณ์พวกหนึ่งมัวหมอง ไม่สง่า ไม่ผ่องใส เป็นที่รู้กันว่าไม่บริสุทธิ์ เป็นทาสแห่งตัณหา ถูกตัณหาชักนำให้อัฏฐาพหยาบเจริญเติบโต ย่อมยินดีการเกิดใหม่^๙

ตามนัยแห่งพระอภิธรรม ได้แสดงกิเลสโดยความเป็นสภาวะธรรมบ้าง อารมณ์บ้าง วิบากบ้าง ดังบาลีแสดงไว้ว่า สภาวะธรรมที่เป็นกิเลส เป็นไฉน กิเลสวัตถุ ๑๐ คือ โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา ถีนะ อุทธัจจะ อหิริกะ อโนตตปปะ โลภะเกิดขึ้นในจิตตูปบาท^{๑๐} ที่สหระคตด้วยโลภะ ๘ โทสะเกิดขึ้นในจิตตูปบาทที่สหระคตด้วยโทมนัส ๒ โมหะเกิดขึ้นในอกุศลทั้งหมด มานะเกิดขึ้นในจิตตูปบาทที่สหระคตด้วยโลภะวิปยุตจากทิฏฐิ ๔ ทิฏฐิเกิดขึ้นในจิตตูปบาทที่สัมปยุตด้วยทิฏฐิ ๔ วิจิกิจฉาเกิดขึ้นในจิตตูปบาทที่สหระคตด้วยวิจิกิจฉา ถีนะเกิดขึ้นในอกุศลที่เป็นสังขาริก ๕ อุทธัจจะ อหิริกะ และอโนตตปปะ เกิดขึ้นในอกุศลทั้งหมด สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่า เป็นกิเลส^{๑๑} ในคัมภีร์วิภังค์ชี้ให้เห็นสาเหตุแห่งทุกข์ และความดับแห่งทุกข์ ดังความว่า ในสัจจะ ๔ นั้น ทุกขสมุทัย ซึ่งหมายถึง ตัณหาและกิเลสที่เหลือ เรียกว่า ทุกขสมุทัย^{๑๒} เพราะสภาวะธรรมที่เป็นกุศลที่เหลือ แม้

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๑/๒๔๖/๒๐๑.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๖๓.

^{๑๑} อภิ.สง. (ไทย) ๑/๑๕๖๕/๓๗๙-๓๘๐.

^{๑๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๘/๑๗๖.

วิบากแห่งสภาวะธรรมที่เป็นกุศลและอกุศลซึ่งเป็นอารมณ์ของอาสวะ พร้อมทั้งสภาวะธรรมที่เป็นกิริยาไม่เป็นกุศล ไม่เป็นอกุศล ไม่เป็นวิบากแห่งกรรม และรูปทั้งหมดนี้ ก็เรียกว่า ทุกข์^{๑๓} ในบางแห่งได้อธิบายลักษณะของกิเลส (อกุศลจิต) ว่าเป็นไปภายใต้กฎไตรลักษณ์เช่นเดียวกับสรรพสิ่ง ดังความว่า พระเสขะหรือปุณณก็ตามพิจารณาเห็นแจ้งอกุศล โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รู้จิตของบุคคลผู้มีความพร้อมเพรียงด้วยอกุศลจิต ด้วยเจโตปริยญาณ^{๑๔}

๔.๑.๒ การละกามคุณ ๕ ด้วยอธิจิตตสิกขา^{๑๕}

อธิจิตตสิกขา เป็นสิกขาขั้นที่ ๒ ที่สูงขึ้นไปอีก ได้แก่ การที่ผู้นั้นสามารถบังคับจิตใจของตัวไว้ได้ ในสภาพที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุดตามที่ตนต้องการ คำ สมาธิ ที่เข้าใจกันโดยทั่วไปคือ ความตั้งใจมั่นแน่วแน่ เป็นจิตที่สงบ แต่สมาธิโดยสมบูรณ์หมายถึง การทำจิตนั้นให้เหมาะสมแก่การงานของจิต เป็นการฝึกฝนอบรมจิตให้อยู่ในลักษณะที่พร้อม ที่มีสมรรถภาพถึงที่สุดในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ทางจิต ข้อหลังนี้เป็นความมุ่งหมายอันแท้จริงของสิ่งที่เรียกว่าสมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงลักษณะของจิตด้วยคำอีกคำหนึ่งซึ่งเป็นคำสำคัญที่สุด คือคำว่า กัมมนิโย แปลว่า สมควรแก่การทำงาน คำนี้เป็นคำสุดท้ายที่ทรงแสดงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ คำว่า สมาธิ แปลว่า จิตตั้งมั่นก็จริง แต่ต้อง หมายถึง ตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมที่จะปฏิบัติงาน ไม่ใช่ตั้งมั่นในลักษณะที่ไม่ปฏิบัติงานใด ๆ คือสงบนิ่งเสียบอยู่เฉย ๆ ผู้ที่พอใจที่จะยึดถือความหมายเป็นความสงบเสียบนั้น ก็เพราะเมื่อจิตเป็นสมาธิสงบเสียบ ไม่มีอะไรรบกวนแล้ว ในขณะนั้นย่อมรู้สึกเป็นความสุขอย่างยิ่ง ก็เลยเกิดชอบความสุขชนิดนั้น เลยรักการทำสมาธิในทางนั้น ไม่ได้พอใจสมาธิในลักษณะที่จะปรับปรุงจิตให้เหมาะสมที่จะทำการพิจารณาหรือค้นคว้าสืบไป ด้วยเหตุนี้ นักสมาธิส่วนใหญ่ จึงตกอยู่ภายใต้อำนาจของความสุขอันเกิดจากความสงบของจิต แล้วก็หยุดอยู่เพียงแค่นั้น ไม่สามารถทำสมาธิของตนให้สูงขึ้นไป จนถึงกับเป็นพื้นฐานหรือเป็นบาทฐานของการเจริญปัญญา อันจะทำให้เข้าถึงความดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง (พระนิพพาน) ได้ มิหนำซ้ำ ยังจะตกอยู่ในลักษณะของความหลง คือหลงเอารสแห่งความสุขที่เกิดจากสมาธินั้น ทำให้ไม่ก้าวหน้าไปจนถึงปัญญานิตที่จะตัดต้นเหตุหรืออุปาทานได้ สมาธิสิกขานี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “จิตตสิกขา” แปลว่า สิ่งที่ควรศึกษาหรืออบรมในทางจิต

^{๑๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕ / ๒๐๗ / ๑๗๕.

^{๑๔} ที.สี. (ไทย) ๙ / ๒๔๓-๒๔๔ / ๘๑, อภิ.ป. (ไทย) ๔๐ / ๔๐๘ / ๒๕๙.

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๖๓.

๔.๑.๓ การละกามคุณ ๕ ด้วยอภิปญญาสิกขา^{๑๖}

อภิปญญาสิกขา เป็นสิกขาขั้นที่ ๓ เป็นการฝึกฝนอบรมให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ถึงที่สุด ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง คนเราตามปกติรู้อะไรตามที่เข้าใจเอาเอง ไม่ใช่ตามที่เป็นจริง พุทธศาสนาจึงมีระเบียบปฏิบัติที่เรียกว่าปัญญาสิกขา เป็นส่วนสุดท้ายสำหรับจะได้ฝึกฝนอบรมให้เกิดความเห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง “ความเห็นแจ้ง” นี้หมายถึงสิ่งที่บุคคลได้ซึมซาบมาแล้วด้วยการผ่านสิ่งนั้น ๆ มาแล้วด้วยตนเอง หรือมีประสบการณ์ตรงกับสิ่งนั้น ด้วยการพิจารณาจนเกิดเป็นความรู้สึกลงใจขึ้นมาจริง ๆ ไม่ใช่ด้วยเหตุผล คำปัญญาสิกขาในพระพุทธศาสนาจึงไม่ได้หมายถึงปัญญาที่เป็นไปตามอำนาจเหตุผลอย่างที่ใช้กันในการศึกษา การพิจารณาทางปัญญาตามสิกขาข้อนี้จึงจำเป็นต้องใช้สิ่งต่าง ๆ ที่ได้ผ่านมาแล้วแต่หนหลังในชีวิตของเราเองเป็นเครื่องพิจารณา หรืออย่างน้อยที่สุดก็ต้องใช้เรื่องที่มีน้ำหนักมากพอที่จะทำให้จิตใจของเราเกิดความสลดสังเวช เปื้อหน่าย คลายกำหนด ในสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ได้จริง

หากใช้หลักเหตุผลมาวินิจฉัยลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็จะได้แต่ “ความเข้าใจ” อยู่นั่นเอง คำความเข้าใจ จึงต่างจากคำ ความเห็นแจ้ง ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่ปฏิบัติในทางปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาจึงไม่ค่อยใส่ใจเรื่องการใช้เหตุผลมากเหมือนกับการศึกษาในศาสตร์ต่างๆ แต่อาศัยความรู้สึกในใจจริง ๆ ที่เคยมี เคยเป็น เคยผ่านมาแล้วแต่หนหลังเป็นสำคัญ หากแม้จะมีการเทียบเคียงด้วยเหตุผลบ้าง ก็ใช้เหตุผลโดยเอาสิ่งที่ได้ผ่านมาแล้วแต่หนหลังนั้นมาเป็นเหตุผล ไม่ใช่เหตุผลจากการคำนวณทางคณิตศาสตร์ การเห็นแจ้งจึงเป็นปัญญาที่ออกผลแก่จิตใจในขณะนั้น ๆ ไม่ใช่ความรู้ความเข้าใจที่จะต้องเก็บสะสมไว้มาก ๆ เรื่อย ๆ ไป จนกระทั่งลืมนั่น ฟั่นเฟือนไปด้วยเหตุผลนั่นเอง คนจึงไม่อาจพ้นทุกข์ด้วยลำพังความเข้าใจ จะพ้นทุกข์ได้ก็ด้วยความเห็นแจ้ง

พระพุทธองค์ตรัสใน วัชชีปุตตสูตร เกี่ยวกับอภิสีลสิกขา อภิจิตตสิกขา อภิปญญา ว่า “เมื่อใดท่านท่านศึกษาอภิสีลสิกขาอยู่ก็ดี...จักละราคะ โทสะ โมหะได้ เพราะละราคะ โทสะ โมหะได้กรรมใดเป็นอกุศล ท่านก็จักไม่ทำกรรมนั้น กรรมใดเป็นบาป ท่านก็จักไม่เสพกรรมนั้น ต่อมาภิกษุเหล่านั้นศึกษาอภิสีลอยู่ก็ดี อภิจิตอยู่ก็ดี อภิปญญาอยู่ก็ดี เมื่อเธอศึกษาอภิสีลสิกขาอยู่ก็ดี จักละ

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๖๔.

ราคะ โทสะ โมหะได้ เพราะละราคะ โทสะ โมหะได้ กรรมใดเป็นอกุศล เธอก็ไม่ทำกรรมนั้น กรรมใดเป็นบาปเธอก็ไม่เสพกรรม”^{๑๗}

สรุป การทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริสุทธิ์ ชื่อว่าการทำอริสัลลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญา ท่านเหล่านั้นย่อมละราคะ โทสะ และโมหะได้

๔.๒ การละกามคุณ ๕ ด้วยปหาน ๕

การละกิเลส หมายถึง การทำโลภะ โทสะ และโมหะให้หมดไปจากจิตใจ ในอรรถกถาสัพพาสวสูตร พระอรรถกถาจารย์ได้แสดงการละกิเลสไว้ ๒ อย่าง โดยเรียกชื่อว่าสังวรวินัยและปหานวินัย ในวินัย ๒ อย่างนี้ แต่ละอย่างแยกเป็น ๕ ประการ สังวรวินัยมี ๕ ประการ ได้แก่ (๑) สิลสังวร (๒) สติสังวร (๓) ญาณสังวร (๔) ขันติสังวร (๕) วิริยสังวร แม้ปหานวินัยก็มี ๕ ประการ ได้แก่ (๑) ตัพพคปหาน (๒) วิกขัมภนปหาน (๓) สมุจเฉทปหาน (๔) ปฏิปัสสัทธิปหาน (๕) นิสสรณปหาน^{๑๘}

สังวรวินัย หมายถึง เครื่องป้องกันกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต ที่ตนจะต้องป้องกัน และต้องกำจัดการตามหน้าที่ของตน ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระสูตรต่าง ๆ มี ๕ ประเภทดังนี้ (๑) สิลสังวร หมายถึง สังวรที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุเป็นผู้เข้าไปถึงแล้ว เป็นผู้เข้าไปถึงแล้วด้วยดี ด้วยปาติโมกข์สังวรนี้”^{๑๙} ชื่อว่าสิลสังวร (๒) สติสังวร หมายถึง สังวรที่พระองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุย่อมรักษาจักขุทริย ถึงความสำรวมในจักขุทริย”^{๒๐} ชื่อว่าสติสังวร (๓) ญาณสังวร หมายถึง สังวรที่พระองค์ตรัสไว้ว่า “พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า อชิตะกระแสนไหลใดในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแสนเหล่านั้นได้ เรากล่าวธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลาย ปัญญาปิดกั้นกระแสนเหล่านั้นได้”^{๒๑} นี้เรียกว่าญาณสังวร (๔) ขันติสังวร หมายถึง สังวรที่พระองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุย่อมเป็นผู้อดทนต่อความหนาวความร้อน”^{๒๒} ชื่อว่าขันติสังวร (๕) วิริยสังวร หมายถึง สังวรนี้ที่

^{๑๗} นนอง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๔๕๒

^{๑๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๘-๖๑.

^{๑๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๑/๓๘๗.

^{๒๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๓.

^{๒๑} ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๒/๓๔๖., ชุ.จุ. (ไทย) ๓๐/๔/๕๗.

^{๒๒} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๐/๒๓๒.

พระองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น”^{๒๓} ชื่อว่าวิริยสังวร สังวรเหล่านี้แม้ทั้งหมด ท่านเรียกว่าสังวร เพราะเป็นเครื่องป้องกันกายทุจริตและวจีทุจริตเป็นต้น ที่ตนต้องป้องกันและต้องกำจัดตามหน้าที่ของตน เรียกว่าวินัย เพราะเป็นเครื่องกำจัดกายทุจริตและวจีทุจริตเป็นต้น ที่ตนต้องป้องกันและต้องกำจัดตามหน้าที่ของตน สังกรวินัยพึงทราบว่าเป็น ๕ ประการ ด้วยอาการอย่างนี้^{๒๔}

ส่วนปหานวินัยเป็นเครื่องละองค์นั้น ๆ เพราะเป็นปฏิปักษ์ในวิปัสสนาญาณทั้งหลายมีการกำหนดนามรูปเป็นต้นด้วยวิปัสสนาญาณนั้น ๆ ดุจการกำจัดความมืดด้วยแสงแห่งประทีป ปหานวินัยนี้มี ๕ ประเภท ในงานวิจัยนี้จะเรียกว่า ตทังคปหาน วิกขัมภนปหาน สมุจเฉทปหาน ปฏิปัสสัทธิปหาน และนิสสรณปหาน มีวิธีนำมาใช้ในการละกามคุณ ๕ ดังนี้

๔.๒.๑ การละกามคุณ ๕ ด้วยตทังคปหาน

ตทังคปหาน การละกองกิเลสด้วยองค์นั้น ๆ หมายความว่าหลุดพ้นไปชั่วขณะหนึ่งๆ เช่น ขณะฟังเทศน์ ขณะนั่งเจริญพุทธานุสสติ ธรรมคุณ สังฆคุณ ขณะบริกรรมบทพระกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง เช่น พุทโธ หรือ พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น ขณะนั้นถ้าทำถูกหลักคือพร้อมไปด้วยองค์ ๓ ได้แก่ มีความเพียรตั้งใจทำ ๑ มีสติระลึกรู้ได้อยู่เสมอ ๑ มีสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่ทุกขณะ ๑ จิตจะหลุดพ้นไปด้วยองค์ของพระธรรมนั้นจริง หลุดพ้นอย่างนี้เพียงชั่วขณะเท่านั้น ยังเป็นโลกียะอยู่

นอกจากนี้แล้วความหลุดพ้นด้วยองค์วิปัสสนาญาณนั้น ๆ โดยนับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณเป็นอาทิ ไปจนถึงโคตรภูญาณนั้น ๆ เรียกว่า ตทังคปหาน กล่าวคือเมื่อผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาได้ปฏิบัติจนผ่านญาณหนึ่ง ๆ ก็ถือว่าถึงตทังคปหานเป็นขั้น ๆ ไป ได้แก่ การละด้วยองค์นั้น ๆ มีดังนี้

- (๑) ละสักกายทิฏฐิด้วยการกำหนดนามรูป
- (๒) ละทิฏฐิที่ไม่มีเหตุหรือมีเหตุไม่สม่าเสมอด้วยการกำหนดถือปัจจัย
- (๓) ละภาวะแห่งความสงสัยด้วยการข้ามพ้นความสงสัย โดยส่วนภายหลังแห่งการกำหนดถือปัจจัยนั้นเท่านั้น
- (๔) ละความยึดมั่นว่าเราของเราด้วยการพิจารณาเป็นกลาป (กลุ่ม, ก้อน)
- (๕) ละความกำหนดหมายในอมรรคว่าเป็นมรรคด้วยการกำหนดทั้งมรรคและอมรรค
- (๖) ละความเห็นวาทาตสุญญด้วยการเห็นความเกิดขึ้น

^{๒๓} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๐/๒๓๑.

^{๒๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๘-๖๑.

- (๗) ละความเห็นว่ายี่งด้วยการเห็นความเสื่อมไป
- (๘) ละความกำหนดหมายในสิ่งที่น่ากลัวว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่ากลัวด้วยการเห็นว่าเป็นสิ่งที่น่ากลัว
- (๙) ละความกำหนดหมายว่าไม่น่ายินดีด้วยการเห็นโทษ
- (๑๐) ละความกำหนดหมายว่าน่ายินดีด้วยนิพพิทานุปัสสนา คือ การตามพิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย
- (๑๑) ละความเป็นผู้ไม่ประสงค์จะหลุดพ้นด้วยความรู้ว่าตนประสงค์จะหลุดพ้น
- (๑๒) ละความเพ่งเล็งด้วยอุเบกขาญาณ
- (๑๓) ละภาวะแห่งปฏิโลม คือ การพิจารณาทวนลำดับในธรรมฐิติและนิพพานด้วยอนุโลมญาณ คือ การพิจารณาตามลำดับ
- (๑๔) ละความยึดมั่นสังขารนิมิตด้วยโคตรภูญาณ^{๒๕}

อนึ่ง ในวิปัสสนาญาณมีนามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้น การละอนัตถะนั้นๆด้วยวิปัสสนาญาณนั้นๆ เหมือนการละความมืดด้วยแสงประทีปนั้นแล โดยความเป็นปฏิปักษ์กัน คือ ละสักกายทิฏฐิด้วยการกำหนดนามรูป ละทิฏฐิที่ไม่มีเหตุและทิฏฐิที่มีเหตุไม่เสมอกันด้วยการกำหนดปัจจัย ละวิจิกิจฉาด้วยกังขาวิตรณวิสุทธิอันเป็นส่วนเบื้องปลายแห่งการกำหนดปัจจัยนั้นแหละ ละการยึดถือว่า เรา ของเราด้วยการพิจารณานามรูปโดยเป็นกลาป ละสัญญาในสิ่งที่ไม่ใช่ทางว่าเป็นทางด้วยมคคัมคคญาณทัสสนวิสุทธิ ละอุจเฉททิฏฐิด้วยการเห็น ความเกิดของนามรูป

ละสัสสตทิฏฐิด้วยการเห็นความดับของนามรูป ละสัญญาในสิ่งที่มีภัยว่าไม่มีภัย ด้วยการเห็นนามรูปว่าเป็นภัย ละสัญญาในอิสสาหะความยินดี ด้วยการเห็นอาทินพโทษ ละสัญญาในอภริตติความยินดีด้วยนิพพิทานุปัสสนา ละความไม่อยากปล่อยด้วยมูญจิตุกัมมตาญาณ ละความไม่วางเฉยด้วยอุเบกขาญาณ ละภาวะที่เป็นปฏิโลมในธรรมฐิติญาณ และในนิพพานด้วยอนุโลมญาณ ละการยึดถือนิมิตในสังขารด้วยโคตรภูญาณ นี้ชื่อว่า ตทังคปหาน^{๒๖}

นักปฏิบัติผู้เจริญสตรระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอยู่ย่อมยังเห็นว่ามีเพียงสภาวะธรรมโดยปราศจากรูปร่างสัณฐาน จึงไม่ติดใจในกามคุณ ๕ จิตของเขาย่อมหมดจด จากกิเลสคือความโลภที่

^{๒๕} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๔.

^{๒๖} .ส.ช.อ. (ไทย) ๓/๑/-/๑๔-๑๕.

ชอบใจ ความโกรธที่ไม่ชอบใจ หรือความหลงที่ไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริงได้ชั่วขณะด้วยวิปัสสนาญาณชื่อว่า ตังคปหาน^{๒๓}

๔.๒.๒ การละกามคุณ ๕ ด้วยวิกัมมณปหาน

วิกัมมณปหาน^{๒๔} หมายถึง การละกิเลสโดยข่มนิเวรณทั้งหลายไว้^{๒๕} แห่งโยคีผู้เจริญปฐมฌาน นิเวรณทั้งหลายย่อมไม่ท่วมทับจิตทั้งก่อนและหลังแห่งฌาน กล่าวคือ ก่อนอุปปนาฌานจิตเกิด อุปาจารฌานเริ่มทำการข่มนิเวรณให้สงบลงแล้ว และหลังจากออกจากฌานใหม่ ๆ นิเวรณทั้งหลายยังไม่พุงขึ้นในจิต ซึ่งพอออกจากฌานแล้วนิเวรณเป็นไปอีก

วิกัมมณปหาน ได้แก่ การละธรรมมีนิเวรณเป็นต้นนั้น ๆ ด้วยสมาธิอันต่างโดยอุปจารสมาธิ โดยการห้ามภาวะที่เป็นไปจุการแหวกสาหร่ายบนผิวน้ำด้วยการใช้หม้อจ้วงตัก

วิกัมมณปหาน ได้แก่ ปหานด้วยการข่มไว้ หมายความว่า ข่มกิเลสไว้ด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ ผู้ที่ข่มได้อย่างนี้ ต้องเจริญสมถกรรมฐานจนได้บรรลุปฐมฌาน ทุตยฌาน เป็นต้นก่อน องค์ฌาน ๕ นั้นคือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เป็นคู่ปรับกับกิเลสชั้นกลางคือนิเวรณ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ กุกกุจจะ วิจิกิฉา เมื่อปฏิบัติธรรมคือ เจริญสมถกรรมฐาน จนได้บรรลุปฐมฌานอย่างนี้ ชื่อว่าหลุดพ้นจากกิเลสด้วยการข่มไว้เพียงชั่วคราว ดุจเอาหินทับหญ้าไว้เท่านั้น กิเลสยังมีอยู่ กิเลสยังไม่หมดมานเสื่อมเมื่อใด เมื่อนั้น ก็พาให้ได้รับทุกข์อีก เหมือนกับต้นอุตพิษ ถ้ารากยังมีอยู่ก็ต้องมีดอกออกมาส่งกลิ่นเหม็นต่อไปอีก ฉะนั้นความหลุดพ้นขั้นนี้ยังเป็นโลกียะอยู่

บรรดาอกุศลธรรมหรือความชั่วร้ายต่าง ๆ เหล่านี้ทั้งหมด ตามสภาพความเป็นจริง จักสงบนิ่งลงได้ก็โดยอำนาจแห่งวิกัมมณปหานอย่างเดียวเท่านั้น ด้วยเหตุนี้หากมีปัญหาวว่าวิกัมมณปหานซึ่งแปลว่า หลุดพ้นเพราะการข่มไว้นั้น อยากทราบว่าจะมอะไรไว้ โดยเค้าความแล้วจึงได้คำตอบว่า คือการข่มบรรดาอกุศลธรรมความชั่ว ซึ่งเป็นตัวการบันดาลให้ต้องท่องเที่ยวอยู่ใน

^{๒๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสารากิจส์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒.

^{๒๔} คู่มือละเอียดยใน ๑๖.๒๖๖. (ไทย) ๒๒/-/๓๖.

^{๒๕} พระมหาวชิรากร วชิรญาณเมธี, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิเวรณในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔.

วิถีสงสารอย่างไม่มีวันจบสิ้นไว้และสิ่งมหัศจรรย์ซึ่งมีอำนาจยิ่งใหญ่ ที่สามารถเข้าไปทำการข่ม
อกุศลธรรมความชั่วทั้งหลายให้สงบนิ่ง ทางพระพุทธศาสนาชี้ชัดลงไปว่าได้แก่ อัฐมฌานสมาบัติ
คือ ฌานสมาบัติ ๘ ประการ^{๓๐} ได้แก่

- ๑) ปฐมฌานสมาบัติ
- ๒) ทุตติยฌานสมาบัติ
- ๓) ตติยฌานสมาบัติ
- ๔) จตุตถฌานสมาบัติ
- ๕) อากาสานัญจายตนฌานสมาบัติ
- ๖) วิญญานัญจายตนฌานสมาบัติ
- ๗) อาภิญญายตนฌานสมาบัติ
- ๘) เนวสัญญานาสัญญายตนฌานสมาบัติ

วิถีสงสารนี้ แม้ว่าจะมีอำนาจเพียงทำอกุศลธรรมความชั่วร้ายให้สงบนิ่ง โดย
เป็นความหลุดพ้นเพราะข่มอกุศลธรรมทั้งหลายไว้ก็ตาม ถึงกระนั้นอานิสงส์ของวิถีสงสารนี้
ย่อมมีอานิสงส์ฝ่ายโลกีย์ขั้นสูงสุด มิใช่ให้อานิสงส์แก่บุคคลผู้บรรลุเพียงแค่มนุษยสมบัติหรือสวรรค์
สมบัติ แต่สามารถให้อานิสงส์ถึงพรหมสมบัติ การที่จะได้มาก็โดยการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

นอกจากนี้ นักปฏิบัติย่อมกำจัดกิเลสโดยความเป็นวิถีสงสาร คือ ละได้ด้วย การข่ม
ไว้ หมายความว่า สมาธิที่ได้รับการอุปถัมภ์จากวิริยะ สติ และปัญญา ย่อมทำให้จิตละเอียดอ่อน แม้
นักปฏิบัติจะมีได้เจริญสติ ในบางขณะก็ไม่เกิดความโลภหรือความโกรธเหมือนในเวลามีได้ปฏิบัติ
ธรรม แม้ในบางขณะที่ขาดสติเผลอคิดถึงบางเรื่องในอดีตหรืออนาคต ก็ไม่เกิดกิเลสดังกล่าว เพราะ
สมาธิจะข่มกิเลสไว้^{๓๑}

๔.๒.๓ การละกามคุณ ๕ ด้วยสมุทเทปทาน

สมุทเทปทาน หลุดพ้นโดยเด็ดขาด ด้วยอำนาจแห่งอริยมรรค หมายความว่า อนุสัย
กิเลสที่นอนดองอยู่ในขันธสันดาน จะหลุดออกไปได้ ต้องอาศัยปัญญาขั้นสูงสุดเหนือโลกทั้ง ๓ คือ

^{๓๐} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม,
๒๕๓๙), หน้า ๔๐-๔๑.

^{๓๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม
ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการ
พิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๖.

เหนือกามโลก (กามคุณ) เหนืออรุโโลก ได้แก่ โลกุตตรปัญญานั้นเอง ปัญญาขั้นนี้จะเกิดขึ้นได้โดยวิธีเดียวเท่านั้นคือ เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ การกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อปฏิบัติถูกต้องแล้ว จะเกิดปัญญาขึ้นมาโดยลำดับๆ นับตั้งแต่โลกียะจนถึงโลกุตระ

อนึ่ง ในการปฏิบัติแม้ว่าจะอุทิศสำหรับบำเพ็ญสมณธรรมฐานจนบรรลุนิพพานสมาบัติ หรือแม้มีวาสนาบารมีได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สามารถยังวิปัสสนาญาณให้บังเกิดขึ้นตั้งแต่ญาณที่ ๑ คือนับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ ไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๓ คือโคตรภูญาณ อันเป็นการบรรลุแบบตปัฏฐานแล้วก็ดี แต่ก็ยังไม่สามารถปหานสังโยชน์ให้เด็ดขาดลงได้ ดังนั้นการปหานกิเลสที่จะเข้าถึงสมุจเฉทได้ก็คือ มรรคญาณอันประเสริฐ^{๓๒} ที่มีปรากฏเฉพาะแต่ในบวรพุทธศาสนาเท่านั้น

อนึ่ง การละนิวรณ์ธรรม เป็นต้น นั้น ๆ ด้วยสมาธิแยกออกเป็นอุปจารสมาธิ เพราะห้ามความเป็นไป (แห่งนิวรณ์) ดุจการแหวกสาหร่ายบนผิวน้ำ โดยใช้หม้อแหวกฉะนั้น อันนี้ชื่อว่า วิกัมภณปหานะ ส่วนการละกองกิเลสในสันดานของตน อันนับเนื่องในสมุทัยที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้โดยนัยเป็นต้นว่า เพื่อละทวิภูติทั้งหลายโดยที่กองกิเลสนั้นกลับเป็นไปไม่ได้อีกอย่างเด็ดขาด แห่งพระโยคาวจรผู้ชื่อว่า มีมรรคนั้น เพราะเหตุที่เจริญอริยมรรค ๔ ได้แล้ว อันนี้ชื่อว่า สมุจเฉทปหานะ^{๓๓}

เมื่อวิปัสสนาญาณของเขาแก่กล้าจากการเจริญสติที่เปรียบได้กับ การสั่งสมหน่วยกิตทีละน้อย ย่อมสามารถละกิเลสได้โดยเด็ดขาด ชื่อว่า สมุจเฉทปหาน การละกิเลสดังกล่าวทำให้เขาเป็นผู้บริสุทธิ์จากกิเลสอย่าง แท้จริง^{๓๔}

๔.๒.๔ การละกามคุณ ๕ ด้วยปฏิบัติสัทธิปหาน

ปฏิบัติสัทธิปหาน ได้แก่ การที่กิเลสทั้งหลายสงบระงับไปในขณะแห่งผล ปฏิบัติสัทธิปหาน แปลว่า หลุดพ้นอย่างสงบระงับ หมายความว่า กิเลสไม่กลับพุดขึ้นมาอีกแล้วภพชาติก็สั้นลงไปมากแล้ว อย่างมากก็เหลือเพียง ๗ ชาติเท่านั้น เป็นโลกุตระอยู่เหนือโลกทั้ง ๓ คือ เหนือกาม

^{๓๒} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), *วิมุตติรัตนมาลี*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๙), หน้า ๕๒๘.

^{๓๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖๐.

^{๓๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), *มหาสติปัฏฐานสูตร*, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒.

โลก เหนือรูปโลก เหนืออรูปโลก เป็นความหลุดพ้นอันมีสภาพสงบเย็นเป็นอย่างยิ่ง และมีสภาพเป็นความสุขวิเศษ ซึ่งเกิดขึ้นหลังจากที่สมุจเฉตพหวนได้ทำการประหัตประหารและกวาดล้างสังโยชนให้หมดสิ้นไปจากขันธสันดานแล้ว กล่าวโดยสรุปปฏิบัติสัทธิพหวนองค์ธรรมได้แก่ผลญาณคือญาณที่ ๑๕ นั่นเอง

อนึ่ง การละธรรมมีนิเวรณเป็นต้นนั้นๆ ด้วยอุปะการสมาธิและอัปปนาสมาธินั้นแลเหมือนการกั้นสาหร่ายบนผิวน้ำด้วยการกั้นด้วยไม้โดยห้ามภาวะ คือความเป็นไปเสีย นี้ชื่อว่าวิกขัมภนพหวน. การละหมู่กิเลสที่เป็นฝักฝ่ายสมุทัย ที่กล่าวไว้โดยนัยเป็นต้นว่าเพื่อละทิฐิในสันดานของตนโดยมรรคนั้นๆ เพราะทำอริยมรรค ๔ ให้เกิด โดยมีให้เกิดขึ้นอย่างเด็ดขาด นี้ชื่อว่าสมุจเฉตพหวน อนึ่ง การระงับกิเลสทั้งหลายในขณะแห่งผลจิต นี้ชื่อว่าปฏิบัติสัทธิพหวน^{๓๕} หรือกล่าวว่าการละแบบปฏิบัติสัทธิพหวน เป็นการละแบบอริยผล ส่วนตทั้งคพหวน เป็นการละองค์นั้น ๆ ด้วยวิปัสสนาญาณ เช่น ละสักกายทิฐิด้วยการกำหนดนามรูป วิกขัมภนพหวน เป็นการละนิเวรณด้วยสมาธิ เหมือนการเอาหินทับหญ้าไว้ สมุจเฉตพหวน เป็นการละอริยมรรคได้เด็ดขาด ปฏิบัติสัทธิพหวน เป็นภาวนาที่กิเลสสงบราบคาบ เป็นการละในขันธอริยผล นิสสรณพหวน เป็นการหลุดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง คือ นิพพาน ซึ่งจุดมุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การหลุดพ้นจากทุกข์ ถึงความเป็นพระอรหันต์และบรรลุมรรคผลนิพพาน

การละกิเลสทั้งหลายรวมทั้งกามคุณ ๕ อันเป็นความสงบในขณะแห่งผล การละนี้ชื่อว่าปฏิบัติสัทธิพหวน (ละด้วยความสงบกิเลส)^{๓๖}

๔.๒.๕ การละกามคุณ ๕ ด้วยนิสสรณพหวน

นิสสรณพหวน แปลว่า หลุดพ้นโดยการสลัดออกไม่มีเหลือ ได้แก่ละกิเลสได้โดยเด็ดขาด ด้วยไม่มีกิเลสเหลือเป็นเชื้อที่จะก่อภพก่อชาติอีกต่อไปด้วย เป็นอันว่ากิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจอื่นที่ต้องทำไม่มีอยู่อีกเลย โดยองค์ธรรมได้แก่ อมตมหา นิพพาน อริยบุคคล ซึ่งเป็นไปในกาลทั้ง ๒ คือ ในกาลปัจจุบัน ๑ และในกาลอนาคต ๑^{๓๗} เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาผู้มีวาสนาบารมีอันสั่งสมมาแต่ปางบรรพ์ โดยมีพระอรหันต์คุณรุ่งเรืองแก่กล้าอยู่ในขันธสันดาน อุตสาหะเจริญวิปัสสนาภาวนาตามกระแสพระพุทธานุภาพสามารถยังวิปัสสนา

^{๓๕} ส.ช.อ. (ไทย) ๓/๑/-/๑๕.

^{๓๖} ชุ.อิต.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๖๘.

^{๓๗} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๙), หน้า ๘๙๓.

ญาณให้บังเกิดขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งได้บรรลุพระอรหัตมรรคญาณอันเป็นสมุจเฉทวิมุตติ และพระอรหัตตอริยผลญาณอันเป็นปฏิบัติสัทธิปหานแล้ว ท่านย่อมสำเร็จเป็นพระอรหันต์มหาชีนาสพ ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ เพราะสิ้นกิเลสสังโยชน์ทั้งหลาย ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร อีกต่อไป การได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์มหาชีนาสพนั้นหลังจากอริยมรรคญาณ และอรหัตตผลญาณเกิดขึ้นแล้วนี้^{๓๘} จัดเป็น นิสสรณปหานในกาลปัจจุบัน เพราะเป็นการหลุดพ้นโดยการสลัดออกไปจากกิเลสสังโยชน์โดยประการทั้งปวง ส่วนการดับขันธเข้าสู่ปรินิพพาน หลังจากสำเร็จเป็นพระอรหันต์มหาชีนาสพแล้ว ซึ่งจักต้องปรากฏมีขึ้นอย่างแน่นอนในกาลต่อมา^{๓๙} จัดเป็น นิสสรณปหานในกาลอนาคต เพราะเป็นการหลุดพ้นโดยการสลัดออกไปจากภพชาติโดยสิ้นเชิง

พระนิพพานที่ละสังขตธรรมได้หมด เพราะสลัดสังขตธรรมทั้งหมดได้ นี้ชื่อว่า นิสสรณปหาน^{๔๐} นิสสรณปหาน การละด้วยการสลัดออก การละนิรวณ ด้วยการข่มไว้ ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญปฐมมาน การละทิฐิสังโยชน์ด้วยองค์นั้น ๆ ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญสมาธิซึ่งเป็นส่วนแห่งการชำระกิเลสสมุจเฉทปหาน เป็นโลกุตตรมรรค ปฏิบัติสัทธิปหาน เป็นโลกุตตรผล นิสสรณปหานเป็นนิโรธ คือพระนิพพานนั่นเอง

๔.๓ การละกามคุณ ๕ ขณะเกิดทางอายตนะ

๔.๓.๑ การละกามคุณขณะเห็นรูป

การเห็นเกิดได้เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย และผัสสะเกิดได้เพราะมีการประชุมกันของจักขุปสาทรูป (อายตนะภายใน) รูปารมณ (อายตนะภายนอก) และจักขุวิญญาณ (มนายตนะ) ทั้งสามอย่างนี้เรียกว่า อายตนะ คือ เหตุเกิด จะเห็นได้ว่าพระพุทธรองค์ทรงแสดงว่าจักขุวิญญาณต่างจากรูปารมณ แต่คนทั่วไปมักจะสับสนเกี่ยวกับธรรมสองอย่างนี้โดยคิดว่าเป็นอย่างเดียวกัน พระพุทธรองค์ตรัสไว้ชัดเจนว่า จักขุวิญญาณเกิดเพราะมีจักขุปสาทรูปและรูปารมณมาประชุมกัน และเมื่อมีการประชุมพร้อมกันของจักขุปสาทรูป รูปารมณ และจักขุวิญญาณ ก็หมายถึงการเกิดขึ้นของผัสสะ^{๔๑}

^{๓๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๘๙/๒๒๗.

^{๓๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๔๕/๒๙๐.

^{๔๐} ส.ช.อ. (ไทย) ๓/๑/-/๑๕.

^{๔๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๗.

เมื่อตา รูป และจักขุวิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ ๓ อย่างได้มาประชุมรวมกันก็มีการกระทบสัมผัสที่ทำให้มีสภาวะธรรมการเห็นเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่เจริญสติระลึกอยู่จะสามารถรู้ชัดสภาวะธรรมการเห็นนี้ได้ด้วยตนเอง และจะกำหนดบริกรรมว่า “เห็นหนอ” ในแต่ละขณะที่มีการเห็นเกิดขึ้น เมื่อสมาธิแก่กล้าขึ้นผู้ปฏิบัติธรรมจะทราบว่าการเห็นนั้นมีได้เกิดขึ้นเองโดยปราศจากเหตุปัจจัยและไม่มีบุคคลตัวตนที่เห็นหรือทำให้เกิดการเห็น แต่การเห็นเป็นสภาวะธรรมที่ประกอบด้วยรูปนามเป็นปัจจัยให้เกิดจักขุวิญญาณ

เมื่อสามารถเข้าใจหลักปฏิจจนุปบาทได้จริง ก็จะเป็นอิสระจากความเคลือบแคลงสงสัยและความหลงผิด ข้อนี้เป็นคุณสมบัติสำคัญอย่างหนึ่งของผู้ปฏิบัติธรรมในขณะที่บรรลุโสดาปัตติมรรคญาณ ผู้ปฏิบัติธรรมจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักปฏิจจนุปบาท เพราะความไม่รู้ในหลักปฏิจจนุปบาทมักเป็นเหตุให้เกิดวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นต้น ความลังเลสงสัย จำแนกได้เป็น ๘ ประการ คือ ^{๔๒}

๑) ความลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงบริสุทธิ์จากกิเลสทั้งปวงจริงหรือ หรือว่าพระองค์ทรงเป็นปุถุชนคนธรรมดาที่เรียกร้องให้เหล่าสาวกพากันเชื่อถืออย่างงมงายเท่านั้น

๒) ความลังเลสงสัยในพระธรรมคำสอน อริยมรรค และพระนิพพานที่กำจัดความโลภ ความโกรธ และความหลงได้สิ้นเชิงนั้นจริงหรือ

๓) ความลังเลสงสัยในพระสงฆ์

พระอริยสาวกที่หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงนั้นมีจริงหรือ ?

พระโสดาบันที่กำจัดความเห็นผิดได้แล้วและไม่ต้องไปเกิดในอบายภูมินั้นมีจริงหรือ ?

พระสกทาคามีที่มีกามราคะและโทสะเบาบางนั้นมีจริงหรือ ?

พระอนาคามีที่กำจัดกามราคะและโทสะได้ทั้งหมดนั้นมีจริงหรือ ?

พระอรหันต์ที่หลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งสิ้นนั้นมีจริงหรือ ?

๔) ความลังเลสงสัยในการปฏิบัติ การรักษาศีลและเจริญภาวนามีประโยชน์ต่อการอบรมจิตจริงหรือ

๕) ความลังเลสงสัยเกี่ยวกับอดีต เราเคยเกิดหรือไม่เคยเกิดในชาติก่อน เราเคยเป็นใครในชาติก่อน เราเคยเป็นอย่างไรในชาติก่อน เราเคยเป็นอะไรแล้วได้เป็นอะไรในชาติก่อน

^{๔๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๑๕/๕๗๒.

๖) ความลึกลับเกี่ยวกับอนาคต เราจักเกิดหรือจักไม่เกิดในชาติหน้า เราจักเป็นอะไร เราจักเป็นอย่างไร เราจักเป็นอะไรแล้วเป็นอะไรในชาติหน้า

๗) ความลึกลับเกี่ยวกับอดีตและอนาคต ซึ่งก็คือภพปัจจุบันซึ่งเป็นภพอยู่ระหว่างอดีตและอนาคตสอดคล้องกับพระบาลีในพระสูตรตันตปิฎกซึ่งตรัสว่า “หรือในขณะนี้เป็นผู้มีความสงสัยเกี่ยวกับตนเองในปัจจุบัน”^{๔๓} โดยสงสัยว่า เรามีอยู่หรือไม่อยู่ เราเป็นชาติอะไรอยู่ เรามีรูปร่างลักษณะเป็นอย่างไร สัตว์นี้มาจากภพไหน เมื่อตายแล้วจักไปสู่ภพไหน คำถามเหล่านี้แสดงให้เห็นว่ามีความสงสัยเกี่ยวกับอดีต ๕ ประการ เกี่ยวกับอนาคต ๕ ประการ และเกี่ยวกับปัจจุบัน ๖ ประการ ผู้ปฏิบัติธรรมจะสามารถจัดความลึกลับเหล่านี้ได้ต่อเมื่อเขาได้ข้ามพ้นจากความเห็นผิดเกี่ยวกับอัตตาตัวตน (กังขาวิตรณวิสุทธิ)

๘) ความลึกลับในหลักปฏิจจสมุปบาท ซึ่งกล่าวถึงความเป็นเหตุเป็นผลกันของสภาวะธรรมต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายในโลก เช่น สงสัยว่า สังขารเกิดเพราะอวิชชา (ความไม่รู้ความจริงของชีวิต) เป็นปัจจัยจริงหรือ การเกิดใหม่มีกรรมเป็นเครื่องปรุงแต่งจริงหรือ กรรมที่ดีจะส่งผลดีและกรรมที่ชั่วจะส่งผลร้ายในชาติหน้าจริงหรือ สภาวะธรรมทุกอย่างจะต้องมีเหตุปัจจัยจึงเกิดได้หรือทุกๆ สิ่งในโลกนี้เป็นองค์รวมของปรมาณูที่ประกอบกันขึ้นโดยบังเอิญกระนั้นหรือ ความลึกลับเหล่านี้มักเกี่ยวกับความเป็นเหตุเป็นผลที่ต่อเนื่องกันเป็นห่วงโซ่ของเหตุคือ อวิชชา สังขาร ฯลฯ และของผลคือ สังขาร วิญญาณ ฯลฯ ตามที่ระบุไว้ในหลักปฏิจจสมุปบาท หากปล่อยความลึกลับเหล่านี้ให้เนิ่นนานไปก็จะเป็นเหตุให้เกิดความเห็นผิดต่อมา ความเชื่อผิด ๆ ที่คัดค้านหลักปฏิจจสมุปบาทมีรากเหง้ามาจากความลึกลับเหล่านี้นั่นเอง การคาดเดาเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตที่อยู่เหนือระดับปัญญาของปุถุชนก่อให้เกิดความสงสัยที่อาจกลายเป็นความเห็นผิดได้ ความเคลือบแคลงสงสัยและความเห็นผิดทั้งหลายล้วนเกิดจากความไม่รู้ไม่เข้าใจในหลักปฏิจจสมุปบาท ดังนั้นผู้ที่เข้าใจหลักปฏิจจสมุปบาทอย่างแท้จริงจึงเป็นผู้ปราศจากความเคลือบแคลงสงสัยและความเห็นผิด

เมื่อวิเคราะห์ให้ลึกซึ้งแล้วจะเห็นว่าสิ่งมีชีวิตทั้งหลายประกอบขึ้นด้วยเหตุและผล และแม้แต่สิ่งไม่มีชีวิต เช่น โลกใบนี้ตลอดจนดวงอาทิตย์ และต้นไม้ เป็นต้น ก็เกิดจากเหตุปัจจัยทั้งสิ้น ดังนั้นไม่ว่าสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตในจักรวาลแห่งนี้ ล้วนตกอยู่ในภายใต้หลักของปฏิจจสมุปบาททั้งสิ้น ไม่มีสิ่งใดเลยที่จะเกิดขึ้นด้วยความบังเอิญโดยไม่มีเหตุปัจจัยที่เหมาะสม วิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้แสดงหลักฐานยืนยันอย่างไม่มีข้อโต้แย้งว่าในโลกของสิ่งที่ไม่มีชีวิตนั้นเป็นไปตามกฎของเหตุและ

^{๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๘/๑.

ผล ซึ่งอาจนับเป็นตัวอย่างหนึ่งที่พิสูจน์คำสอนของพระบรมศาสดาเกี่ยวกับหลักปฏิจสมุปปาท ไม่
ว่าจะเกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม

ถึงอย่างไรก็ตาม พระพุทธองค์ทรงย้าให้พิจารณาแต่โลกภายในตัวเราเท่านั้น^{๔๔}
เนื่องจากโลกภายนอกที่เกี่ยวกับวัตถุและสิ่งไม่มีชีวิตนั้นไม่มีวงจรชีวิตและไม่มีการวนเวียนอยู่กับ
ทุกขในวัฏสงสาร จึงไม่ตรัสสอนเกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้น สารสำคัญในทัศนะของพุทธศาสนาก็คือ หาก
ปล่อยให้เหล่าสัตว์เป็นไปตามยถากรรม สัตว์โลก [ที่เป็นองค์ประกอบของรูปกับนาม] จะต้อง
วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏอย่างไม่จบสิ้น และส่วนใหญ่ต้องไปเกิดในทุคติภูมิซึ่งเต็มไปด้วยความทุกข์
แต่ถ้าเข้าใจกระบวนการความเป็นไปของรูปนามแล้วปฏิบัติตนอย่างมีปัญญา ก็อาจพัฒนาตนเอง
ให้ก้าวไปในทางที่จะไปสู่ความหลุดพ้นได้ ถึงแม้จะยังไม่สามารถหลุดพ้นได้ในชาตินี้ เราก็สามารถ
จะมีชีวิตที่ดีขึ้น และได้เกิดใหม่ในภพที่ดีขึ้นกว่าเดิม

ดังที่กล่าวมาแล้ว อวิชชาเป็นเหตุให้เกิดสังขาร และความขวนขวายกระทำกรรมเป็น
เหตุให้เกิดปฏิสนธิวิญญาณในภพใหม่ ต่อจากนี้จะกล่าวถึงเหตุเกิดขึ้นของปฏิสนธิวิญญาณอีก
เล็กน้อย ในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต พระพุทธองค์ได้ตรัสเปรียบเทียบไว้ว่า

กรรมหรือเจตนา เป็นเหมือน พุงนาที่อุดมสมบูรณ์

วิญญาณ เป็นเหมือน เมล็ดพันธุ์

ตัณหา เป็นเหมือน น้ำที่หล่อเลี้ยงพุงนานั้น^{๔๕}

อุปายในการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อพัฒนาอินทรีย์นั้น มีหลากหลายตามจริตอัธยาศัย
ของแต่ละบุคคล ประกอบด้วย

(๑) ไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะ เป็นวิธีที่ถือเอาตามหลักปฏิบัติอินทรีย์สังวรในพระบาลี
ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “น นิमितตคคาที, นานุพยัญชนคคาที แปลว่า ไม่รวบถือ ไม่แยกถือหากไม่มี
การยึดถืออารมณ์ต่างๆ โดยนิमितและโดยอนุพยัญชนะ อารมณ์ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
และใจ ก็จะเป็นเพียงสักว่าอารมณ์ที่ถูกรับรู้เท่านั้น แต่ถ้าหลงลืมสติไปใส่ใจในนิमितและอนุพยัญชนะ
เข้า ก็จะมีการเสวยอารมณ์ความรู้สึก เป็นเหตุให้เกิดความยินดียินร้าย เกิดกิเลสติดตามมา ดัง
พระพุทธพจน์ว่า

เพราะเห็นรูปจึงหลงลืมสติ เมื่อใส่ใจในนิमितที่น่ารัก

^{๔๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐๗/๗๔.

^{๔๕} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๗/๒๑๗.

ก็มีจิตกำหนดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งติดใจอารมณ์นั้นอยู่
 เวทนาที่เกิดจากรูปจำนวนมากก็เจริญแก่เขา
 และจิตของเขาก็ถูกอภิขมาและวิหิงสาเข้าไปกระทบ
 เมื่อเขาสะสมทุกข์อยู่อย่างนี้ บัณฑิตกล่าวว่า ยังห่างไกลนิพพาน^{๔๖}

(๒) เลือกอารมณ์ เป็นวิธีหนึ่งที่ต้องเลือกปฏิบัติ เพราะคุณธรรมทั้งหลายรวมทั้งการพัฒนาอินทรีย์ด้วยเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ที่อยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่เพียงชั่วคราว เกิดเพราะเหตุปัจจัย เมื่อหมดเหตุปัจจัยก็ดับไป ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เกิดตามความต้องการได้ การเลือกอารมณ์ก็เป็นเหตุอย่างหนึ่งที่จะทำให้การพัฒนาอินทรีย์ประสบความสำเร็จ อารมณ์ใดที่รับรู้แล้วทำให้เกิดกุศลมากขึ้นกว่าเดิม ไม่ควรเข้าไปเสพอารมณ์นั้น ส่วนอารมณ์ใดที่รับรู้แล้วทำให้เกิดกุศลมากขึ้น ควรจะเสพอารมณ์นั้น

(๓) หลบหลีกอารมณ์ เป็นวิธีการกันไว้ดีกว่าแก้ เป็นการปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท ความไม่ประมาทระวังป้องกันไว้ก่อน จะทำให้การปฏิบัติประสบผลสำเร็จได้ เพราะหากประมาท เลินเล่อ ผิดพลาดเพียงครั้งเดียวอาจจะทำให้ต้องเสียใจในภายหลัง ด้วยว่าความประมาทเป็นเหตุแห่งความตาย

(๔) เผชิญหน้าอย่างมีสติ สติมีความสำคัญในการกระทำทุกอย่าง ทำให้โอกาสที่จะเกิดความผิดพลาดลดลงได้ เมื่อมีความจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับอารมณ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ควรตั้งสติไว้ในแง่มุมที่ถูกต้อง เพื่อเป็นการป้องกันกิเลส

(๕) เผชิญหน้าเอาชนะอารมณ์ การเอาชนะอารมณ์ไม่ได้มุ่งหมายจัดการที่ตัวอารมณ์ เพราะตัวอารมณ์ที่รับรู้เป็นสิ่งที่ภายนอก ส่วนการปฏิบัติธรรมมุ่งการขัดเกลา ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง สภาวะจิตใจซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน การเอาชนะอารมณ์ในที่นี้ จึงหมายถึงการที่ประสบกับอารมณ์แล้วสามารถที่จะวางจิตได้อย่างถูกต้องต่ออารมณ์นั้น

(๖) ปฏิบัติตามวินัยโดยเคร่งครัด วินัยที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติไว้นั้น เป็นการวางกฎเกณฑ์อย่างเหมาะสมกับการที่จะทำให้จิตใจก้าวหน้าไปในคุณธรรมเบื้องสูงได้โดยง่าย

(๗) โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยถูกต้อง ถูกตามหลักการ ถูกกับเหตุผล ถูกอุบาย ถูกวิธีการ ถูกตรงตามที่มันเป็นจริง ถูกตามหลักการที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้

^{๔๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๕/๑๐๑.

(๘) ปิดทวาร ในการฝึกตอนต้นนั้น การปล่อยให้มีการเห็น การได้ยินเป็นต้น หรือให้จิตเที่ยวไปรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ไปตามปกติ อาจจะทำให้การฝึกไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร เนื่องจากมีความเคยชินของกิเลสอยู่มาก จึงควรปิดกั้นทวารเอาไว้บ้าง

(๙) สักแต่ว่ารู้ ในขั้นการปฏิบัติพัฒนาอินทรีย์ที่สูงยิ่งขึ้นไป ผู้มีสติปัญญามาก สามารถที่จะเป็นเพียงแต่สักว่ารู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารต่าง ๆ โดยไม่ใส่ใจความคิดเห็น ทศนคติ การตัดสินใจดีชั่ว ความจำได้หมายรู้สิ่งที่รับรู้ นั้น ทำให้ไม่หลงเข้าไปยึดติด^{๔๗}

องค์ธรรมเหล่านี้เป็นเมล็ดพันธุ์แห่งภพปัจจุบัน เป็นสิ่งซึ่งแยกไม่ออกจากนามรูป และนามรูปทั้งหลายไม่ว่าจะอยู่ภายในหรือภายนอกร่างกาย ก็คือทุกข์ เพราะมีความแปรปรวนเกิดดับอยู่เสมอ แต่ความไม่รู้ลวงให้เข้าใจผิดว่าเป็นความสุข และไปยึดติดผูกพันชวนชวายเป็นให้ได้อารมณ์ที่ตนปรารถนาความหมกมุ่นติดใจในสิ่งเหล่านี้จึงเป็นปัจจัยชักนำให้สร้างภพใหม่อยู่เรื่อยไป

เมื่อมีปฏิสนธิวิญญาณเกิดขึ้นในภพใหม่จึงเป็นปัจจัยให้เกิดรูปกายอันเป็นฐานที่ตั้งของวิญญาณ และเป็นปัจจัยให้เกิดเจตสิกที่ปรุงแต่งจิตในลักษณะต่าง ๆ เช่น ผัสสะ และเวทนาเป็นต้น เมื่อปฏิสนธิวิญญาณดับ ก็มีวิญญาณเกิดสืบต่อเรื่อยไปตลอดไม่ขาดสาย ประกอบด้วยเจตสิกที่เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง เช่น โลภะ โทสะ หรืออโลภะ อโทสะ เป็นต้น เจตสิกเหล่านี้ที่ประกอบร่วมกับเจตนาอันมีจิตเป็นใหญ่ ย่อมชักนำให้กระทำอกัมกับกิริยาต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง เป็นต้น ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสคาถาเป็นต้นว่า จิตเตน นิยติ โลโก^{๔๘} มีใจความว่า “จิตเป็นผู้นำโลกไป เป็นผู้พาให้โลกเป็นไปตามความพอใจ โลกทั้งปวงย่อมติดตามจิตไป”

๔.๓.๒ การละกามคุณขณะไถ่ยินเสียง

สมถธรรมการไถ่ยินจะเกิดขึ้นไม่ได้หากปราศจากหูและเสียง นักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า คลื่นเสียงเดินทางด้วยความเร็ว ๑,๑๐๐ ฟุต ต่อ ๑ วินาที (ส่วนคลื่นวิทยุจะเร็วกว่า เพราะสามารถเดินทางรอบโลกได้ภายในเวลาเพียงชั่วขณะเดียว) เมื่อคลื่นเสียงมากระทบหูซึ่งคล้ายกับการที่ภาพกระทบกับกระจกเงา จะมีจิตไถ่ยิน (โสตวิญญาน) เกิดขึ้นทันที

เราไม่ควรคิดว่า เจ้าของโสตประสาทคือผู้ไถ่ยิน เพราะโสตประสาทหรือหูเป็นรูปอย่างหนึ่ง ซึ่งมีสภาพแปรเปลี่ยนไม่คงที่ มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ลักษณะเหมือนกระแสน้ำไหลไปใน

^{๔๗} สุภีร์ ทุมทอง, การพัฒนาอินทรีย์สังวร, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พรีน จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๘-๒๐๓.

^{๔๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๔๔.

ลำธารไม่หยุดยั้ง เมื่อคลื่นเสียงกระทบกับกระแสน้ำใต้อ่างประสาธ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดโสตวิญญานจิต ทำหน้าที่รับรู้เสียงเพียงชั่วขณะแล้วดับไป ต่อจากนั้นเกิดสัมผัสภวณจิต สันตริณจิต และโวฏฐัพพนจิต ทำหน้าที่รับอารมณ์ พิจารณาอารมณ์ และตัดสินใจอารมณ์ จิตแต่ละดวงเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วขณะแล้วดับไป หลังจากนั้นชวนจิตเกิดขึ้นเสพอารมณ์ ๗ ขณะก่อนจะดับไป แล้วจึงมีตทารัมมณจิตเกิดอีก ๒ ขณะ รับอารมณ์ต่อจากชวนจิต

ดังที่กล่าวมานี้เป็นกระบวนการในการได้ยิน เราได้ยินเสียง ก็เพราะมีโสตวิญญานจิตเกิดขึ้นเนื่องจากการกระทบกันของหูและเสียงเป็นปัจจัย ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่เจริญสติอยู่เสมอ ย่อมทราบว่า การได้ยินเกิดขึ้นเพราะมีหูและเสียง ไม่มีอัตตาหรือบุคคลเป็นผู้ได้ยิน อนึ่ง ในขณะที่ได้ยินนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะรับรู้ความเป็นเหตุเป็นผลกันขององค์ธรรมต่าง ๆ ได้ชัดเจนกว่าในขณะที่เห็น

เพราะฉะนั้น การได้ยินจึงหมายถึงการประชุมกันของหู เสียง และโสตวิญญานจิต การประชุมกันดังกล่าวนี้เรียกว่า ผัสสะ^{๔๙} ผู้ปฏิบัติธรรมมักจะรับรู้การกระทบของเสียงได้อย่างชัดเจน เมื่อมีสมาธิตั้งมั่น บางคนมีความรู้สึกไวมากเมื่อได้ยินเสียงที่ระคายหู เขาอาจรู้สึกเหมือนมีคลื่นเสียง โถมกระหน่ำเข้ามากระทบแก้มโสตประสาท บางคนอาจถึงกับสะดุ้งเมื่อได้ยินเสียงใบไม้ตกกระทบพื้นดิน กระบวนการเกิดผัสสะนี้จะเห็นได้ชัดกรณีมีเสียงหลายชนิดเกิดขึ้นรอบตัว เรามักได้ยินเฉพาะเสียงที่เราเลือกหรือต้องการจะฟังเท่านั้น แต่ถ้าเป็นเสียงที่ตั้งมาก เสียงกระดังงา หรือเสียงสูงแหลมมาเข้าหู เราอาจหลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องได้ยินแม้จะไม่อยากฟัง ต่างจากภาพที่ไม่น่าดู ซึ่งยังสามารถหลีกเลี่ยงโดยไม่มองได้ รู้สึกพอใจเมื่อได้ยินเสียงไพเราะ เช่น เสียงเพลง หรือคำพูดที่อ่อนหวาน และไม่พอใจเมื่อได้ยินเสียงที่ไม่เสนาะหู เช่น เสียงกระดังงา หรือคำพูดที่หยาบคาย เมื่อได้ยินเสียงทั่วไปในชีวิตประจำวัน เราจะมีความรู้สึกเป็นกลาง ไม่จัดเป็นความพอใจหรือไม่พอใจ เรียกว่าอุเบกขาเวทนา ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่ชัดเจน จนบางครั้งอาจไม่ได้สังเกตความรู้สึกนี้

แม้ว่าในคัมภีร์อภิธรรม^{๕๐} จะกล่าวว่าวิญญานจิตซึ่งทำหน้าที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส เป็นจิตที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนาเท่านั้น และกล่าวว่าในขณะที่รู้อารมณ์ทางตาและหูเป็นต้นนั้น ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ แต่ในการเจริญสตินั้น ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรใส่ใจกับวิญญานจิตเพียงอย่างเดียว ควรกำหนดรู้วิถีจิตที่เกิดขึ้นทั้งวิถี รวมถึงความรู้สึกคือสุขเวทนาในจิตที่ทำหน้าที่ต่อเนื่องกันไปด้วย เช่น สันตริณะ (พิจารณาอารมณ์) ชวนะ (เสพอารมณ์) และตทารัมมณะ (รับอารมณ์ต่อจากชวนะ) นอกจากนั้น ในขณะที่เกิดชวนะก็อาจปรากฏทุกขเวทนาอีกด้วย

^{๔๙} ส.น. (ไทย) ๑๖/๔๔/๖๙.

^{๕๐} อภ.วิ. (ไทย) ๓๔/๕๕๖/๑๕๗.

แม้จักขุวิญญาณและโสตวิญญาณเป็นต้นจะเกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนาก็ตาม แต่หลังจากนั้นย่อมเกิดความรู้สึกที่ดีและไม่ดีตามมาเนื่องจากเป็นผลของกรรมดีและกรรมชั่ว หากการเห็นนั้นเป็นวิบากของกรรมชั่ว ย่อมเกิดความรู้สึกไม่ดี เช่น เมื่อได้เห็นรูปารมณ์ที่ไม่ดี ก็ทำให้เกิดความทุกข์ใจหรือหวาดกลัวเป็นต้น เสียงที่ดังเกินไปอาจทำให้หูหนวก กลิ่นที่เหม็นอาจทำให้ปวดศีรษะ และอาหารที่ไม่เหมาะสมอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ ข้อนี้จัดเป็นอุเบกขาเวทนาที่มีลักษณะค่อนข้างไปทางทุกข์เวทนา ในทำนองเดียวกัน อุเบกขาเวทนาอันเกิดจากอารมณ์ที่ดีทางทวาร ๔ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดสุขเวทนาต่อมาได้ เช่น รู้สึกยินดีเมื่อเห็นรูปสวयงาม ได้ยินเสียงไพเราะ เป็นต้น จัดเป็นอุเบกขาเวทนาที่มีลักษณะค่อนข้างไปทางสุขเวทนา เพราะเป็นผลวิบากของกุศลกรรม

ดังนั้น เวลาที่ได้ยินเสียงที่ไพเราะจะรู้สึกเป็นสุข เราพอใจเมื่อได้ยินคำพูดที่อ่อนหวาน และจะไม่สบายหูเมื่อได้ยินคำพูดที่หยาบกระด้าง แต่เสียงที่ได้ยินอยู่ทั่วไปนั้นมักไม่ก่อให้เกิดเวทนาที่เห็นได้ชัด จึงเรียกรู้สึกนั้นว่าอุเบกขาเวทนา เวทนา ๓ อย่างที่เกิดจากการได้ยินย่อมปรากฏขึ้นชัดแก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีสติระลึกอยู่เสมอ ผู้ปฏิบัติจะทราบได้ว่าสุขเวทนาและทุกข์เวทนาเกิดจากการกระทบกันระหว่างเสียงและหู โดยไม่มีอัตตาตัวตนเป็นผู้ได้รับเวทนานั้น เขาย่อมทราบว่าเวทนาเกิดขึ้นและดับไปในทันทีทันใด และสภาวะธรรมทุกสิ่งไม่คงทนถาวร เมื่อสมาธิพัฒนาแก่กล้าขึ้น เขาย่อมรู้เห็นได้ถึงการเกิดขึ้นและการดับไปอย่างไม่จบสิ้นของเวทนาทั้ง ๓ อย่าง

๔.๓.๓ การละกามคุณขณะรู้กลิ่น

การรู้กลิ่นก็เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เช่น การได้กลิ่น ฆานวิญญาณ (จิตที่รู้กลิ่น) เกิดได้เพราะมีการกระทบกันระหว่างจมูก (ฆานประสาท) และกลิ่น (คันธารมณ์)^{๕๑} หากขาดจมูกหรือไม่มีกลิ่น การรู้กลิ่นก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ คนที่ไม่มีฆานประสาทนั้นหายาก แต่ข้าพเจ้าเคยพบพระภิกษุรูปหนึ่งซึ่งกล่าวว่าท่านไม่สามารถรับรู้กลิ่นอะไรได้เลย แม้จะให้ดมผ้าเช็ดหน้าที่พรมน้ำหอมไว้ก็ตาม แม้จมูกจะดีแล้วไปอุดไว้หรือไม่มีกลิ่นให้สุดดม ก็ไม่สามารถรู้กลิ่นได้ เราจะได้กลิ่นก็ต่อเมื่อมีกลิ่นลอยมาในอากาศและกระทบเข้ากับฆานประสาทในจมูก

คนทั่วไปมักจะหลงผิดคิดไปว่ามีบุคคลหรือตัวตนอัตตาเป็นผู้ได้กลิ่น แต่การรู้กลิ่นก็เช่นเดียวกับการเห็นและการได้ยิน กล่าวคือ เกิดจากการกระทบกันระหว่างกลิ่นในอากาศกับ

^{๕๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔๔/๖๙.

ปสาทรูปในจมูกซึ่งมีสภาพแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา การกระทบกันระหว่างคันธารมณ์กับ ฆานประสาท ทำให้เกิดฆานวิญญานและวิถีจิตซึ่งประกอบด้วยอาวัชชนจิตทำหน้าที่รับอารมณ์ใหม่ เป็นต้นไป จนถึงชนจิตทำหน้าที่เสพอารมณ์ และตาทรรณมณจิต แต่องค์ประกอบที่สำคัญในการได้ กลิ่นนี้ คือฆานวิญญานซึ่งเกิดดับอยู่ตลอดเวลา โดยมีจมูกและกลิ่นเป็นปัจจัย

ทุกคนจะคุ้นเคยกับกลิ่นทั้งดีและไม่ดี เช่น กลิ่นหอมของดอกไม้ หรือกลิ่นเหม็นของสิ่ง บุดเน่า คนทั่วไปจะเชื่อว่าตนเองเป็นผู้ได้กลิ่น แต่ผู้ปฏิบัติธรรมทราบดีว่า การได้กลิ่นเป็นเพียง สภาวะธรรมที่เกิดจากการประชุมกันของจมูก กลิ่น และฆานวิญญาน และย่อมจะรู้ว่าสภาวะธรรมทั้ง ปวงเป็นสิ่งที่แปรปรวนอยู่เสมอ ไม่คงทนถาวร

เวทนา (ความรู้สึก) อาจเป็นความพอใจหรือไม่พอใจ ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของผัสสะ กลิ่นดอกไม้และน้ำหอมทำให้รู้สึกชื่นใจ กลิ่นบูดเน่าย่อมระคายจมูก ส่วนกลิ่นธรรมาที่ไม่หอมไม่ เหม็น จะไม่ทำให้รู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ แต่ทำให้รู้สึกวางเฉย เรียกตามศัพท์ว่า อุเบกขาเวทนา ซึ่ง เป็นความรู้สึกที่มีกำลังอ่อน จึงไม่ค่อยได้สังเกตเห็นความรู้สึกนี้ แต่ผู้ปฏิบัติธรรมที่กำหนดรู้จิตรับรู้ กลิ่นย่อมทราบว่า เวทนาที่เกิดขึ้นและดับไปขณะรู้กลิ่นนั้นมีได้ ๓ อย่าง คือ พพอใจ ไม่พอใจ และเฉย ๆ

๔.๓.๔ การละกามคุณขณะลิ้มรส

การลิ้มรสเป็นสภาวะธรรมที่เกิดจากการกระทบกันของลิ้นและอาหาร เป็นปัจจัยให้เกิด มีชีวหาวิญญานขึ้น^{๕๒} หากไม่มีลิ้นหรือรสอาหาร จิตที่รู้รสย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ และถ้าหากลิ้นหรือ ชิวหาประสาทบกพร่อง ก็จะไม่รับรสชาติของอาหารไม่ได้ บุคคลทั่วไปเชื่อว่ามีตัวตนเป็นผู้บริโภคหรือ รับรสอาหาร แต่ความจริงปสาทรูปในลิ้นมีสิ่งที่ทำหน้าที่รับรส และเป็นสภาพแปรเปลี่ยน ตลอดเวลา เมื่อชีวหาประสาทกระทบกับรสของอาหาร จึงเกิดชีวหาทวารวิถีจิต ในทำนองเดียวกับ ที่ได้อธิบายมาแล้วเกี่ยวกับจักขุวิญญาน เป็นต้น วิถีจิตในการรู้รสเกิดดับเร็วมากจนเป็นเสมือน ชั่วขณะจิตเดียว ชิวหาวิญญานเปลี่ยนแปลงไปตามความเปลี่ยนแปลงของลิ้นและรส ชิวหาวิญญาน นั้นเป็นธรรมชาติที่รู้รส เช่น รสหวาน รสเปรี้ยว และรสขม เป็นต้น

การประชุมกันของชีวหาประสาท รสารมณ์^{๕๓} และชีวหาวิญญาน เรียกตามศัพท์ว่า ผัสสะ แม้คนทั่วไปจะคิดว่าตนเองเป็นผู้ลิ้มรส แต่ผู้ปฏิบัติธรรมที่กำหนดรู้รูปนามขณะลิ้มรสจะ ทราบได้ว่า การลิ้มรสเป็นสภาวะธรรมที่ผันแปรไปตามสภาพของลิ้น รส และชีวหาวิญญาน เมื่อ

^{๕๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔๔/๖.

^{๕๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๔.

ปฏิบัติต่อไปก็ย่อมสามารถจะบรรลุถึงวิปัสสนาปัญญาที่เห็นความแปรเปลี่ยน ความไม่คงทนของ
สภาวะธรรมการลึมรสเช่นกัน

ผัสสะที่เกิดจากการสารมณ์เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึก (เวทนา) ทั้งดีและไม่ดี ขึ้นอยู่กับรสที่
ได้รับ เมื่อได้ลึมรสอร่อยก็จะรู้สึกพอใจ แต่ถ้าเป็นอาหารที่ไม่อร่อยหรือยาที่มีรสขมก็จะรู้สึกไม่
พอใจ อาหารบางอย่างเมื่อเรารับประทานแล้วรู้สึกเฉย ๆ จัดเป็นอุเบกขาเวทนา แต่ว่าการมีโอกาส
ได้บริโภคอาหารถือว่าเป็นผลของกรรมดี ดังนั้นการบริโภคอาหารจึงจัดเป็นสุขเวทนา และนำไปสู่
ความผูกพันยึดมั่นสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่เจริญวิปัสสนาภาวนากำหนดรู้รูปร่างนามอยู่ทุกขณะ
จะทราบชัดด้วยประสบการณ์ของตนถึงการเกิดดับของเวทนา ๓ (สุข ทุกข์ และอุเบกขา)

๔.๓.๕ การละกามคุณขณะกระทบสัมผัส

กายทวารเป็นที่เกิดของผัสสะและเวทนาเป็นต้นได้เช่นกัน พระบรมศาสดาตรัสว่า
“กายวิญญูณเกิดได้เพราะมีการกระทบกันระหว่างกายปสาทรูปและโณภูมัพพารมณฺ์ การประชุมกัน
ของกายปสาทรูป โณภูมัพพารมณฺ์ และกายวิญญูณ เป็นปัจจัยให้เกิดกายสัมผัส (ผัสสะ) และกายสัมผัส
เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา”^{๕๔}

จากพระราชดำรัสนี้ พระองค์ชี้ให้เห็นว่าการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น และลึมรส ล้วนเป็น
สภาวะธรรมที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะเฉพาะที่ เช่น ตา และหู เป็นต้น จิตที่รับรู้อารมณ์จะเกิดขึ้นตรง
ส่วนใดส่วนหนึ่งบริเวณศีรษะ สภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกิดได้จึงถูกจำกัดว่าต้องมีสถานที่
และเวลาเกิด เช่น จะรับรู้รสเฉพาะเวลาบริโภคอาหาร รับรู้เสียงต่อเมื่อมีเสียงให้ได้ยิน แต่การ
รับรู้สัมผัสทางกายสามารถเกิดขึ้นกับทุกส่วนในร่างกาย เราอาจสัมผัสกับโณภูมัพพารมณฺ์^{๕๕}
(อารมณ์ทางกายทวาร) ณ ที่ใดที่หนึ่งบนร่างกายอยู่เสมอไม่ว่านึกถึงเมื่อไร ดังนั้นกายสัมผัสจึงมี
ขอบเขตกว้างขวางและกินเวลาต่อเนื่องยาวนาน การกำหนดรู้กายสัมผัสจึงสำคัญยิ่งสำหรับผู้เริ่ม
ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

กายประสาทเป็นที่ตั้งรับเมื่อมีโณภูมัพพารมณฺ์มากระทบ โดยกระจายอยู่ทั่วร่างกาย
ในทุกส่วนที่มีเลือดเนื้อชุ่มชื้น กายปสาทรูปเหล่านี้เป็นที่อาศัยเกิดของจิตที่สามารถรับรู้สัมผัสซึ่งมา
กระทบร่างกายได้ทั้งภายนอกและภายใน กายประสาทเป็นสภาวะธรรมที่ไม่คงทนถาวร แปรเปลี่ยน

^{๕๔} ส.น. (ไทย) ๑๖/๔๔/๖๙.

^{๕๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๔/๑๑.

อยู่ตลอดเวลาจากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่ง อุปมาเหมือนสายน้ำที่ไหลไม่ขาดช่วง หรือเหมือนกระแสไฟฟ้าที่ไหลผ่านไส้หลอดไฟ ทำให้เกิดแสงสว่างขึ้น

เมื่อกายประสาทที่มีความแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดนี้กระทบกับโณภูมิจิต (รูป) ทั้งที่เป็นภายในและภายนอก ก็เป็นปัจจัยให้เกิดกายวิญญาณ และมีวิจิตรเช่นเดียวกับการเห็นและการได้ยินเป็นต้น วิจิตรที่รับรู้กายสัมผัสประกอบด้วยจิตที่รับอารมณ์ จิตที่ไต่สวนอารมณ์ จิตที่เสพอารมณ์ และจิตที่รับอารมณ์ต่อจากขณะ วิจิตรเหล่านี้เกิดดับรวดเร็วมากจนเหมือนกับว่าได้ปรากฏขึ้นเพียงชั่วขณะจิตเดียว

กายวิญญาณจิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่สังเกตเห็นเอง เพราะจิตของคนเรามักใส่ใจอยู่กับอารมณ์อื่น ถ้าหันมาสนใจที่ร่างกาย ก็ย่อมได้รับรู้การสัมผัสบริเวณส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น เท้าที่สัมผัสพื้นห้อง หรือผิวหนังที่สัมผัสกับเสื้อผ้า เป็นต้น เพราะเหตุนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่เจริญสติระลึกสัมผัสทางกายนี้อยู่นั้นจึงได้รู้ว่ากายสัมผัสไม่ได้เกิดขึ้นเอง และไม่ได้มีผู้ใดสร้างขึ้น หากแต่เกิดขึ้นเพราะอาศัยโณภูมิจิตและกายประสาทที่ไม่บกพร่อง อนึ่ง คำว่า โณภูมิจิต เป็นศัพท์บาลี หมายถึง อารมณ์ที่กระทบถูกต้องได้ทางกาย มี ๓ ชนิด คือ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ^{๕๖}

สรุป ในบทนี้ผู้วิจัยได้กล่าวถึง กิเลส และกามคุณ ตลอดจนอธิบายถึงเหตุเกิดเหตุดับของกิเลส เพราะว่ากิเลสนี้ เป็นสภาพการทำลายล้างคุณงามความดีที่มีอยู่ให้หมดไป และขวางกั้นคุณงามความดี คือ บุญกุศลใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธันดานของคนตั้งแต่เกิดจนตาย ไม่มีวันลบเลือน ความเข้าใจผิดคิดว่าเป็นความสุข มีความสุข โลกนี้เพียงเท่านั้น และมัวแต่ที่แท้จริงนี้แล ทำให้พระพุทธรองค์ต้องลงมาช่วยชี้หนทางสว่างตาชี้ปัญญาสว่างใจให้สรรพสัตว์ผู้มีตบอด ดอกบัวระดับเนยยะ อยู่ในน้ำกว่าจะพ้นน้ำและรับแสงแดดได้ต้องผ่านพบประสบเจอกับอุปสรรคของชีวิตแสนยากลำบากเหลือเกิน วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานสี่นี้เป็นยาแก้ความเข้าใจผิดวิปลาสทั้งหลายตั้งแต่การเห็นสิ่งไม่งามว่างาม เห็นสิ่งไม่สุขว่าสุข เห็นสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง และเห็นธรรมทั้งหลายที่ไม่มีตัวตนว่าเป็นตัวตน นี่เองคือ ปัญญาชี้ทางสว่างตาสว่างใจ แต่หากผู้ใดยังหลงใหลมัวอยู่ก็ยากที่จะชี้หนทางแห่งความหลุดพ้นได้

อนึ่ง ถ้าผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาสามารถรู้เท่าทันสภาวะเห็นได้ จะมีเพียงสภาวะเห็น โดยไม่มีรูปร่างของสิ่งที่เห็นและสังโยชน์คือกิเลสเครื่องผูกมัดจะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าใจรับรู้ไปถึงรูปร่างของสิ่งที่เห็น จะคิดปรุงแต่งและตอบสนองตามความรู้สึกของตน ส่งผลให้ความรู้สึกชอบหรือไม่

^{๕๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๗/๒๑๖.

ชอบเกิดขึ้นต่อมานักปฏิบัติควรกำหนดว่า ชอบหนอ ไม่ชอบหนอ หรือโกรธหนอ การกำหนดรู้
อย่างนี้ จัดเป็นการกำหนดสังโยชน์ที่เกิดขึ้น โดยเนืองด้วยอายตนะ

คนทั่วไปคิดว่า ตาเห็นรูปพรรณสัณฐาน ความจริง อารมณ์ที่เห็นทางตา คือสีต่าง ๆ
ไม่ใช่รูปพรรณสัณฐาน เมื่อตารู้สึกแล้วจะส่งการรับรู้ขึ้นให้ใจซึ่งรู้รูปพรรณสัณฐานต่อมา ใจจะเป็น
ผู้ปรุงแต่งตอบสนองอารมณ์ตามความปรารถนาในเชิงลบหรือบวก ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่เห็นทางตา
ไม่ใช่รูปพรรณสัณฐานตามที่เข้าใจกันอยู่ บุคคลดูสิ่งใดไม่ชื่อว่า เห็นสิ่งนั้น เห็นสิ่งใด ไม่ชื่อว่าดูสิ่งนั้น
เมื่อไม่เห็นย่อมหลงผิด เมื่อติดอยู่ย่อมไม่หลุดพ้น หมายความว่า บุคคลดูรูปร่างสัณฐานด้วย
ความเห็นผิดว่า มีตัวตน ย่อมเห็นรูปร่างสัณฐานเป็นหลัก ไม่เห็นรูปารมณ์ที่เป็นสีต่าง ๆ ซึ่งเป็นได้
ด้วยตา การเห็นสิ่งใด ไม่ชื่อว่าดูสิ่งนั้น หมายความว่า สิ่งที่บุคคลพบเห็นคือรูปารมณ์ที่เป็นสีต่าง ๆ
แต่เขาไม่ดูรูปารมณ์ด้วยปัญญาจักขุตามความเป็นจริง เมื่อไม่เห็นย่อมหลงผิด เมื่อติดอยู่ย่อมไม่
หลุดพ้น หมายถึงเมื่อเขาไม่เห็นสภาวะที่มีจริงคือรูปารมณ์ ย่อมหลงติดในอัตภาพและถูกกิเลสผูก
ไว้โดยเข้าใจผิดว่า เป็นตัวตน

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาขณะเห็น ถ้าผู้ปฏิบัติพิจารณาว่า ตาเป็นรูป รูปารมณ์เป็นรูป
จิตที่เห็นเป็นนาม การพิจารณาอย่างนี้ไม่ใช่วิปัสสนาเพราะเป็นเพียงการพิจารณาตามสัญญาที่จำ
ได้หมายรู้ โดยรับรู้สมมติบัญญัติเป็นอารมณ์หลัก ไม่ใช่การเจริญสติที่ระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน
นอกจากนั้น ปัญญาจากการเรียนรู้ที่เรียกว่า สุตมยปัญญา ปัญญาจากความดำริเรียกว่า
จินตามยปัญญา ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะมิได้เกิดจากประสบการณ์ภายในตนเอง ปัญญาทั้งสองนั้น
อาจเปลี่ยนแปลงได้เมื่อได้รับข้อมูลใหม่หรือพิจารณาทบทวนในภายหลังแต่วิปัสสนาเป็นปัญญา
จากการอบรมจิต เรียกว่า ยถาภูตญาณ คือ ญาณ หยั่งเห็นตามความเป็นจริง หรือญาณทัสสนะ
คือ ปัญญารู้เห็น หมายถึง เห็นด้วยปัญญาจักขุจากประสบการณ์ของตนจริง ๆ ในส่วนของ
รายละเอียดของหลักธรรม และแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น จะได้กล่าวถึงรายละเอียดใน
บทต่อ ๆ ไป

๔.๔ การเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อละกามคุณ

กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นสิ่งที่วิปัสสนาแก้ได้เพราะการเจริญ
วิปัสสนาภาวนานั้นทำให้เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง เห็นสิ่งต่างๆเป็นสักว่าธาตุ ตามธรรมชาติ ซึ่ง
สามารถรับรู้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว หนัก เบา ตามที่เป็นจริง อธิบายดังต่อไปนี้

๔.๔.๑ การมองสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น หรือเห็นตามความจริง เริ่มต้นตั้งแต่การรับรู้

อารมณ์ทางอายตนะ ด้วยใจที่มีท่าทีเป็นกลางและมีสติไม่หวั่นไหวถูกชักจูงไปตามความชอบใจหรือไม่ชอบใจ สามารถตามรู้เห็นอารมณ์นั้น ๆ ตามสภาวะตั้งแต่ต้นจนตลอดสาย ไม่ถูกความติดพัน ความข้องขัด ชุ้นมัว ครอบงำเอาไว้^{๕๗}

๔.๔.๒ สามารถรู้เท่าทันสังขารธรรมตามความเป็นจริง รู้สามัญลักษณะที่เป็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตา รู้เท่าทันสมมติบัญญัติ ไม่ถูกหลอกให้หลงไปตามรูปลักษณะภายนอกของสิ่งทั้งหลาย และยอมรับความจริงทุกด้าน มิใช่ติดอยู่เพียงแง่ใดแง่หนึ่ง ความรู้เห็นตามที่มันเป็น หรือรู้เห็นตามความเป็นจริงขั้นนี้ จะช่วยแก้ความเข้าใจผิดที่ว่าพระพุทธศาสนาเป็นลัทธิมองแง่ร้ายได้อย่างสิ้นเชิง^{๕๘}

๔.๔.๓ สามารถรู้เท่าทันส่วนดีและส่วนเสีย ผู้ที่จะตรัสรู้ได้ต้องเข้าใจส่วนดีและส่วนที่น่าชื่นชม (อัสสาทะ) ส่วนเสียหรือส่วนที่เป็นโทษ (อาพินพ) และทางปลอดพ้น (นิสสรณะ) ของกามคุณ ของขันธ ๕ มองเห็นส่วนดีว่าเป็นส่วนดี มองเห็นส่วนเสียว่าเป็นส่วนเสีย มองเห็นความปลอดพ้นว่าเป็นความปลอดพ้น สามารถละกาม หายติดใจในโลก ไม่ยึดมั่นในขันธ ๕ จึงมองเห็นความปลอดพ้นเป็นอิสระ (นิสสรณะ) ซึ่งจะทำให้อยู่ดีมีสุขได้โดยไม่ต้องขึ้นกับส่วนดีหรือส่วนเสียเหล่านั้น อีกทั้งเป็นการอยู่ดีมีสุขที่ประเสริฐกว่า ประณีตกว่าอีกด้วย^{๕๙}

๔.๔.๔ สามารถรู้เท่าทันโลกและชีวิต เมื่อเกิดปัญญารู้เห็นสิ่งทั้งหลายความเป็นจริง เห็นอาการที่เกิดจากเหตุปัจจัยอาศัยกันและกันจึงมีขึ้น และเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือเรียกว่าเกิดมีโลกทัศน์และชีวิตทัศน์ที่ถูกต้อง ความยึดถือทิฐิฏฐิทัศนะทั้งหลายในทางอภิปรายรวบรวมทั้งความสงสัยในปัญหาต่าง ๆ ที่เรียกว่าอภิปยากตปัญหา (ปัญหาที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงพยากรณ์) เช่นว่า โลกเที่ยง หรือไม่เที่ยง เป็นต้น ก็พลอยหายหมดไปด้วยพร้อมกันโดยธรรมชาติ พระพุทธองค์ตรัสว่า

๔.๔.๕ สามารถรู้เห็นสิ่งต่าง ๆ แจ่มประจักษ์ด้วยตนเอง ลักษณะทางปัญญาอย่างหนึ่งของผู้เข้าถึงสังขารแล้ว คือ ไม่ (ต้อง) เชื่อ ไม่ (ต้อง) มีศรัทธา หรือไม่ต้องอาศัยศรัทธา เรียกตามคำบาลีสั้น ๆ ว่า “อัสสัทธะ” ลักษณะนี้ต่างกันอย่างตรงข้ามกับความไม่เชื่อ หรือความไม่มีศรัทธา แต่ในที่นี้ไม่ต้องเชื่อ เพราะรู้เห็นสิ่งนั้น ๆ แจ่มประจักษ์กับตนเองแล้ว รู้เห็นเองแล้วไม่ต้องรู้เห็น

^{๕๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๔/๒๖๔.

^{๕๘} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๖/๘๖.

^{๕๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๗/๑๖๘.

ผ่านคนอื่น ไม่ต้องอาศัยความรู้ของคนอื่น (ศรัทธา คือ การยอมขึ้นต่อความรู้ของคนอื่น ในเมื่อยังไม่รู้เห็นประจักษ์ชัดด้วยตนเอง) ในเมื่อรู้เห็นอยู่แล้วว่าเป็นอย่างนั้น จะต้องไปเชื่อใครอีก หรือจะต้องไปเอาใครมาบอกให้อีก เรียกว่าเป็นขั้นที่ยิ่งกว่าเชื่อ หรือเลยเชื่อไปแล้ว พระพุทธองค์ตรัสว่า

“...เกี่ยวกับธรรมที่รู้แน้อยู่ด้วยตนเอง ประจักษ์กับตนเอง (เธอ) ไม่เชื่อต่อใคร ๆ อื่น ไม่ว่าจะเป็นสมณะหรือพราหมณ์ เทวดา มาร หรือพรหม คือไม่เชื่อต่อใคร ๆ เกี่ยวกับธรรมที่รู้แน้อยู่เอง ประจักษ์กับตัวเอง สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงมิใช่เป็นตัวตน เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี ฯลฯ”^{๖๐} หรือที่พระสารีบุตรทูลพระพุทธเจ้าว่า “ในเรื่องนี้ข้าพระองค์มิใช่ถือไปตามด้วยศรัทธาต่อพระผู้มีพระภาค.. เรื่องนี้ข้าพระองค์ทราบแล้ว เห็นแล้ว รู้ชัดแล้ว ทำให้ประจักษ์แจ้งแล้ว สัมผัสแล้วด้วยปัญญา จึงไม่มีความสงสัย ไม่มีความคลางแคลงใจ”^{๖๑}

๔.๔.๖ มีสภาพปราศจากสิ่งมัวหมอง ลักษณะด้านหนึ่งของความเป็นอิสระ ในเมื่อไม่ถูกกามคุณครอบงำ ก็คือ การไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่ยั่ววนหรือยั่วยุ อย่างที่ท่านเรียกว่าอารมณ์เป็นที่ตั้งของราคะหรือโลภะ โทสะหรือโมหะ เพราะจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะแล้ว ยิ่งกว่านั้น ยังมีผลสืบเนื่องมาจากความปราศจากราคะ โทสะ โมหะต่อไปอีกคือ ทำให้ไม่มีความหวาดกลัว สะดุ้ง สะท้าน หวั่นไหว นอกจากไม่มีเหตุที่จะให้ทำความชั่วเสียหายร้ายแรงแล้ว ยังมีหลักรับประกันความสุจริตใจในการทำงานด้วย^{๖๒}

๔.๔.๗ มีสภาพวางเฉยเป็นกลาง สามารถเป็นนายของอารมณ์ ถึงขั้นที่ท่านเรียกว่าเป็นผู้อบรมอินทรีย์แล้ว คือ เมื่อรับรู้อารมณ์ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า น่าชอบใจ ไม่น่าชอบใจ หรือเป็นกลาง ๆ ก็ตาม ก็สามารถบังคับสัญญาของตนได้ ให้เห็นของปฏิกูล เป็นไม่ปฏิกูล เห็นของไม่ปฏิกูล เป็นของปฏิกูล เป็นต้น ตลอดจนจะสลัดทั้งปฏิกูลและไม่ปฏิกูล วางใจเฉยเป็นกลางอย่างมีสติสัมปชัญญะ ก็ทำได้ตามต้องการ

๔.๔.๘ มีสภาพบริสุทธิ์ผ่องใส อีกด้านหนึ่งของความหลุดพ้นเป็นอิสระ คือ ความไม่ติดในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งท่านมักเปรียบกับใบบัวซึ่งไม่ติดไม่เปียกน้ำ และดอกบัวที่เกิดในเปือกตมแต่สะอาดงามบริสุทธิ์ ไม่เปื้อนโคลน เริ่มต้นแต่ไม่ติดในกาม ไม่ติดในบุญบาป ไม่ติดในอารมณ์

^{๖๐} วิ.มหา. (ไทย) ๔/๒/๓.

^{๖๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒๘/๓๔๓.

^{๖๒} วิ.ว. (ไทย) ๑/๑๙๙/๑๘๕.

ต่าง ๆ อันจะเป็นเหตุให้ต้องรำพึงหลังหวังอนาคต พระพุทธองค์ตรัสว่า

ผู้ถึงธรรม ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่ฝันเพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่มีมาถึง ดำรงอยู่ด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ฉะนั้นผิวพรรณของท่านจึงผ่องใส, ส่วนชนผู้อ่อนปัญญาทั้งหลายเฝ้าแต่ฝันเพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่มีมาถึง และหวนละห้อยถึงความหลังอันล่วงแล้ว จึงชুবชืดหม่นหมอง เสมือนต้นอ้อสด ที่เขาถอนทิ้งขึ้นทิ้งไว้กลางแสงแดด^{๖๓}

๔.๔.๙ มีสภาพสงบเย็นไม่ขัดส่าย ลักษณะบางอย่างทางจิตใจของผู้บรรลุนิพพาน อาจขัดต่อความรู้สึกของปุถุชน เพราะถ้าดูเผิน ๆ จะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ปุถุชนเห็นว่าไม่ดี ไม่เป็นสุข ไม่น่าชื่นชม ลักษณะอย่างหนึ่งในประเภทนี้ ที่เด่นท่านกล่าวถึงบ่อย ๆ คือ “นิราส” หรือ “นิราสา”^{๖๔} แปลอย่างสามัญว่า หมดหวัง สิ้นหวัง หรือไร้ความหวัง หมายความว่า เป็นอยู่โดยไม่ต้องอาศัยความหวัง ไม่ต้องอยู่ด้วยความหวัง ไม่ต้องขึ้นกับความหวัง ไม่ต้องฝากชีวิตและความสุขของตนไว้กับความหวัง เป็นผู้พ้นจากความหวังและความสิ้นหวังตามความหมายของปุถุชน เรียกว่าเป็นขั้นอยู่เหนือความหวัง หรือพ้นความหวังหรือเป็นอิสระจากความหวังเพราะมีความสุขบริบูรณ์

๔.๔.๑๐ มีสภาพเอิบอímเพียงพอ ลักษณะทางจิตอย่างอื่น ๆ ซึ่งสัมพันธ์กับลักษณะที่กล่าวมาแล้วยังมีอีกมากมาย เช่น ไม่มีเรื่องติดใจกังวล ไม่มีอะไรค้างใจ (อกิญจนะ) ไม่คิดพล่าน ไม่มีความกระวนกระวายใจ ไม่่งุ่นง่าน หงุดหงิด ไม่หงอยเหงาเบื่อหน่าย ไม่หวาดสะดุ้ง ปราศจากภัย จิตใจสงบ เป็นสุข ไม่มีความโศก ไม่มีธุลีที่ทำให้ขุ่นมัวหรือฝ้าหมอง ปลอดโปร่งเกษม ผ่องใส เยือกเย็น เอิบอím พอใจ จะเดินจะยืนจะนั่งจะนอนก็เบาใจวางใจสนิท

๔.๔.๑๑ มีสภาพสงบสุข ลักษณะที่ควรกล่าวย้าไว้ เพราะท่านกล่าวถึงบ่อย ๆ คือความเป็นสุข มีทั้งคำแสดงภาวะของนิพพานว่าเป็นสุข คำกล่าวถึงผู้บรรลุนิพพานว่าเป็นสุข และคำกล่าวของผู้บรรลุเองว่าตนมีสุข เช่นว่า นิพพานเป็นบรมสุข^{๖๕} นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่งหนอ^{๖๖} สุขยิ่งกว่านิพพานสุขไม่มี^{๖๗} นี่คือสุขที่ยอดเยี่ยม พระอรหันต์ทั้งหลายมีความสุขจริงหนอ^{๖๘}

^{๖๓} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน วิ.ว. (ไทย) ๑/๑๒/๖.

^{๖๔} ดูรายละเอียดใน ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๒๘๐/๓๐๔.

^{๖๕} ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๘๔/๙๐.

^{๖๖} ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓/๙๕.

^{๖๗} ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๐๒/๙๕.

^{๖๘} ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๐๖/๙๖.

ผู้ปรินิพพานแล้วนอนเป็นสุขทุกเมื่อแล^{๖๙} ผู้ไร้กังวลเป็นผู้มีความสุขหนอ พวกเราผู้ไม่มีอะไรให้
กังวลเป็นสุขจริงหนอ^{๗๐} สุขจริง ๆ หนอ^{๗๑} แม้แต่ผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องมองนิพพานว่าเป็นสุข จึงจะ
เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย (๑) เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นนิพพานว่าเป็นทุกข์จัก
ประกอบด้วย อนุโลมิกาชันติได้ (๒) เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมิกาชันติ จัก
ก้าวลงสู่สัมมัตตนิยามได้ (๓) เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุผู้ไม่ก้าวลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดา
ปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตตผลได้ (๑) เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็น
นิพพานว่าเป็นสุข จักประกอบด้วยอนุโลมิกาชันติได้ (๒) เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุผู้ไม่
ประกอบด้วยอนุโลมิกาชันติ จักก้าวลงสู่สัมมัตตนิยามได้ (๓) เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุผู้ไม่ก้าวลง
สู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตตผลได้^{๗๒}

๔.๕ สรุป

วิธีการละกามคุณมีวิธีปฏิบัติ ๔ แนวทาง คือ ละด้วยไตรสิกขา ละด้วยปหาน ละด้วย
ขณะเกิดทางอายตนะ และละด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยการละด้วยไตรสิกขา ได้แก่ ๑)
การใช้ศีลกำจัดกามนั้นก็คือให้ใช้อันตรียสังวร คือ สारรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ไม่ให้
ยินดียินร้ายเมื่อเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสทางกาย และแม้แต่รับอารมณ์ทางใจ
๒) การกำจัดกามด้วยสมาธิ เช่น ใช้อสุภกรรมฐานเป็นตัวกำจัดกามโดยตรง ทำให้สมาธิตั้งมั่น ไม่มี
นิรวณ อัมมิกามตันหา หรือกามคุณเกาะเกี่ยวได้นั่นเอง ๓) การกำจัดกามด้วยปัญญา คือใช้ปัญญา
พิจารณาให้เห็นสังขารอันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่มีอะไรที่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่า เป็น
เรา เป็นของของเรา ผลที่เกิดจากการกำจัดด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ย่อมทำให้เกิดการละ ๕
อย่าง เรียกว่า ปหาน ๕ ได้แก่ ๑) วิกขัมภนปหาน การละด้วยการข่มไว้ ๒) ตทังคปหาน การละ
ด้วยองค์นั้น ๆ ๓) สมุจเฉทปหาน การละด้วยการตัดขาด ๔) ปฏิสสัทธิปหาน การละด้วยสงบ
ระงับ และ ๕) นิสสรณปหาน การละด้วยสลัดออกได้ ซึ่งเมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาย่อมละได้ด้วย
การเข้าไปเห็นแจ้งในความจริงอันวิเศษชื่อว่า วิปัสสนา และละด้วยขณะเกิดอายตนะ ๑๒ คือเห็น

^{๖๙} พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๐๑/๙๕.

^{๗๐} พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๐๐/๙๔.

^{๗๑} พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๙๘/๙๔.

^{๗๒} อ.จ.ก. (ไทย) ๒๒/๑๐๑/๖๒๓.

ตามความเป็นจริงนั้น ย่อมรับรู้สภาวะ การเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และการนึกคิด ซึ่งเป็นอารมณ์ของตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ โดยมีสติเป็นองค์กำกับ เมื่อสติกำลังมากขึ้น ย่อมเกิดปัญญาเห็นความจริงของนาม-รูป ตามหลักพระไตรลักษณ์ ซึ่งดำเนินไปตามแนวทางแห่งวิปัสสนาญาณ สู่ความเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา